-۲

1491 14 8/1

(جملہ حقوق بذریعہ رجسٹری محفوظ)

ओ३म्

OM

اوم

کیا فائدہ یہاں پیدا ہو کے... اپنی بھلائی دوسروں کی بہتری میں تلاش کرو

جسمانی اور روحانی امراض

تدارک اور علاج کیلئے مفید عام قدرتی ہدایات

اور قدیمی بلا دوا طریق علاج کا علمی اور اخلاقی مجموعہ

بنام طبی مشورہ نمبر ۳ - الموسوم بہ



ڈاکٹر کلام یا منتر چکتسا

The

SUGGESTIVE-THERAPEUTIC

مصنفہ و مرتبہ

مہتہ سیتا رام دت ... مصنف ... طبی مشورہ ...

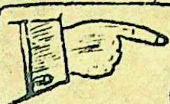
... پروفیسر آف ...

آدتیہ اوشدھالیہ ...



رجسٹرڈ طبی مشورہ نمبر ۳ پہلا ایڈیشن قیمت فی جلد ۱۸ / بمع محصول ڈاک و منی آرڈر کمیشن ۷ /

ڈاکٹر کلام



مطالعے سے پہلے غور کریں

معزز ناظرین! آپ نے اس سلسلہ کا پہلا اور دوسرا نمبر غالباً دیکھا اور پڑھ لیا ہوگا اور رسالہ بنام طبابت میں خطرناک تجارت، پر بھی آپ نے کچھ نہ کچھ ضرور ہی سوچا ہوگا۔ اس وقت ڈاکٹر کلام کا ملاحظہ کرنے سے پیشتر میں آپکو ذیل میں چند ضروری امور سے آگاہ کرنا مناسب سمجھتا ہوں +

جن خیالات کو میں آپکے سامنے رکھ رہا ہوں۔ وہ اگرچہ پرانے اور قدیمی خیالات ہیں لیکن انکو موجودہ مذاق اور حالات کے اندر درست طریق سے پیش کرنا بڑی احتیاط اور محنت کا کام ہے ایک وقت تھا جبکہ لوگ زمین کو چپٹا اور ساکن مانتے تھے۔ اور یہ خیال انکے دل و دماغ میں اسقدر گھر کر گیا تھا۔ کہ وہ زمین کو گول اور متحرک سُننا پاپ اور گناہ سے تھوڑا ہی کم سمجھتے تھے۔ لیکن متعدد زمانوں میں ہزاروں اور کروڑں دفعہ جب زمین کو گول اور متحرک بتلایا اور لکھا گیا۔ تب سابقہ خیال کی جگہ نئے خیال نے جگہ لی۔ اور اس وقت زمین کا گول اور متحرک ہونا سچائی محض ہو چکا ہے۔ جس پر لمبے مخالفانہ لیکچروں یا تحریروں کی اب ضرورت نہیں رہی۔ اسی طرح جن مسائل پر میں آپکی توجہ اس وقت دلا رہا ہوں وہ **کسی وقت سچائی محض تھے**۔ اور کسی آئندہ وقت پھر اسی درجہ کو پا دینگے۔ مگر موجودہ حالات میں عجیب و غریب مخزوں مرکب زہریلی و غیر زہریلی ادویہ نے اتنا فروغ پایا ہے کہ ان قدرتی۔ ضروری اور قدیمی طریقوں کو ناقص کم اثر اور توہمات سمجھا جا رہا ہے۔ اس پر طبابت کے تجارتی پہلو نے اور بھی غضب ڈھایا ہے اور معالجوں و مریضوں میں خود غرضی کو اتنا ناجائز طریق سے بڑھا دیا ہے کہ ڈاکٹر خیال ڈاکٹر کلام اور ڈاکٹر پانی وغیرہ قدرتی معالجوں کا ذکر ہزاروں صفحوں کی موجودہ طبی کتب میں اول تو آتا ہی نہیں اگر کہیں آتا ہے تو اُن کو ڈیڑھ یا دو صفحوں سے زیادہ جگہ دینا فضول سمجھا جاتا ہے۔ جو معالج دن رات ہمارے پاس بلا فیس بلا منت اعلے سے اعلےٰ مشورہ دیکر صحت کو بحال اور مرض کو دفع کرنے میں لگے ہوں کیا اُن کی یہ بے قدری قابل افسوس نہیں ہے؟

میں مفرد یا مرکب ادویات کی طبی تاثیر اور بحالت مرض انکے استعمال کے برخلاف نہیں ہوں لیکن میں ڈاکٹر خیال اور ڈاکٹر کلام پر موجودہ بد اعتقادی اور بے اعتقادی کو برداشت نہیں کر سکتا ہوں۔ کیونکہ قدیمی طریق طبابت یعنی آیورویدشاستر میں ڈاکٹر خیال اور ڈاکٹر کلام کا طبی استعمال بیشمار پہلوؤں سے امراض مختلفہ میں جا بجا پیش کیا گیا ہے۔ وہ استعمال آج تک بھی جاہل لوگوں میں کسی نہ کسی صورت میں پایا جاتا ہے۔ لیکن وہ طریق اس وقت اتنی بگڑی ہوئی اور اپ ٹو ڈیٹ حالت میں دکھلائی دیتا ہے کہ کوئی سائنٹیفک دماغ اسکی تہ میں کام کرنیوالے ڈاکٹر خیال اور ڈاکٹر کلام کے قیمتی راز سے کوئی عملی فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔ اس لئے مجھے یقین ہے کہ جو شخص ہمت اور حوصلہ کر کے اس نرالے نام والی کتاب کو بغور

طبابت میں خطرناک تجارت کا تدارک

میرے پروگرام اور اپیل پر مزید غور کرو

میں نے رسالہ مندرجہ بالا میں زندہ دلوں کو خاص ہداشت نامہ دیکر اس خیال کے پرچار میں مدد کے لئے اپیل کرتے ہوئے اپنا پروگرام بتلایا ہے۔ لیکن میں دیکھتا ہوں کہ بہت تھوڑے دل و دماغ اس طرف متوجہ ہو رہے ہیں۔ بہت سے مذہبی اور ملکی لیڈر اور معزز ایڈیٹر کم توجہی کے باعث بعض دفعہ میرے اس سلسلہ کی کتابوں پر رائے دینے تک کی بھی فرصت نہیں نکال سکتے اور صاف کورا جواب دے دیتے ہیں کہ "چونکہ یہ طبی مسائل ہیں لہٰذا ان پر رائے زنی سے معاف فرمایا جاوے" جب اُن کو بار بار مجبور کیا جاتا ہے۔ اور سمجھایا جاتا ہے کہ یہ طبی مسائل ہیں۔ کہ جن کو خاص و عام سمجھتے اور سمجھائے جا سکتے ہیں۔ اور اُن کا سمجھنا ایسا ہی ضروری ہے۔ جیسے کسی ملکی مذہبی مسئلہ کا جاننا لازمی ہے۔ تب وہ مہربانی کرتے اور دیکھتے ہیں اور پھر سچائی سے قائل ہو کر تعریفی الفاظ سے ہمت اور حوصلہ بڑھاتے ہیں۔ چنانچہ بطور نمونہ ذیل میں ایک معزز پنجابی شخصیت مسٹر گنور سین صاحب ایم اے بیرسٹر ایٹ لاء پرنسپل لاء کالج لاہور کی چھٹی طبی مشورہ نمبر ا کے متعلق ملاحظہ فرماویں:-

لاہور - ۲۷ جنوری ۱۹۱۷ء

شری مانیہ ور مہتہ سیتا رام جی صاحب

نمستے۔ مجھے افسوس ہے کہ آپ کے دو تین خطوط کا جواب اب تک نہیں دے سکا۔ عدیم الفرصتی کے علاوہ ایک خاص وجہ جس کے باعث مجھے کسیقدر تامل ریویو لکھنے میں رہا وہ یہ تھی کہ علم و عمل طب میں مہارت نہیں رکھتا۔ لیکن آپ نے چونکہ مجھکو بحیثیت پبلک مین کے اپیل کیا ہے۔ میں

اپنی سمجھ کے مطابق دو چار سطور ذیل میں درج کئے دیتا ہوں:-

میں نے آپکی کتاب طبی مشورہ کو کئی جگہوں سے پڑھا۔ اگر ایسے شخص کی رائے کچھ وقعت رکھ سکتی ہے جو خود طبیب ہونیکا یا ڈاکٹر ہونیکا دعوےٰ نہیں کرتا۔ تو میں کہہ سکتا ہوں کہ میرے نزدیک آپکے خیالات نہایت قابل غور۔ عبارت عام فہم اور سلیس اور حفظان صحت کے طریقے صحیح معلوم ہوتے ہیں۔ اگر عوام الناس ان سیدھی سادھی باتوں کو سمجھ جاویں۔ اور اُن پر کاربند ہوں۔ تو اُن کو شدید حکیم ڈاکٹر طبیب بار بار بلانے اور فیسوں میں روپیہ خرچ کرنیکی ضرورت نہ رہے۔ آپنے اس طبی مشورہ کو طبع کرا کر مشتہر کرانے سے اُردو خوان جماعت پر تو ضرور احسان کیا ہے خواہ آپکے ہمپیشہ اصحاب آپکو دعائے خیر سے یاد کریں یا نہ۔"

الراقم کنور سین بیرسٹر ایٹ لاء

دُنیا بڑے مندر کی پجاری ہے۔ اسیواسطے جس بات کو بڑے آدمی تصدیق کر دیتے ہیں۔ اُسے چھوٹے بغیر دلیل ہی مان لیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ معززین کے ریویو لینے کی کوشش رہتی ہے تاکہ اشتہارات میں اُنہی کی رائے کے ذریعہ دوسروں تک خیالات کے پہنچانے میں خاص مدد حاصل کی جاوے۔ لیکن کہاں تک یہ کثیر اشتہاری اخراجات برداشت کئے جاوینگے۔ آخر کام اور مدعا تو محض زندہ دلوں کے ذریعہ ہی پورا ہوگا۔ اگر ہر خریدار چند اور خریدار پیدا کر دیوے۔ تو یقیناً یہ کتابیں آنوں کی بجائے پیسوں میں دی جا سکتی ہیں۔ اگر زندہ دل خریدار فرداً فرداً عملی طور پر کام نہ کرینگے۔ تو میرے پاس کوئی جدی روپیہ نہیں ہے۔ کہ میں سینکڑوں روپیہ اشتہارات میں بھی خرچ کروں۔ اور یہ کتابیں بھی بانٹتا رہوں۔ میں جو ایک کونے میں بیٹھا ہوا ملک کے لئے دل سوزی اور دماغ سوزی کر رہا ہوں کیا اس امر کا حقدار نہیں ہوں۔ کہ رئیس اور ساہوکار۔ امیر اور خوشحال اصحاب میری ان کتابوں کو زیادہ مقدار میں خرید کر مستحق اصحاب میں مفت تقسیم کریں کیسی سوچال بھائی کا ایک جلد منگوا کر اُسی پر سلسلہ بند کر دینا کہانتک خیال کے دائرہ کو وسیع بنا سکتا ہے ؟

تاہم مجھے اپنے صاف اور سچے خیالات کی بنا پر پورا بھروسہ ہے۔ کہ میری اپیل پر دلی توجہ دینے والے ہزاروں دل و دماغ والے اعلیٰ اور متوسط طبقہ کے اندر برابر موجود ہیں اور وہ اس امر کے لئے تیار ہو رہے ہیں۔ کہ زندہ دلوں کے اندر شامل ہو کر از بس ضروری خیالات کا دائرہ وسیع بنا دیں +

" طبابت میں خطرناک تجارت کا تدارک "، "طبی مشورہ" ہر سہ حصہ اور "چشمہ زندگی" کا بغور مطالعہ ہے "!

خیال میں تاثیر ہے
لیکن خیال کامل چاہئے

The
THOUGHT-PHILOSOPHY.

فلسفۂ خیال

خیال کی فضیلت حقیقت ماہیت اور عالمگیر حکومت

مصنفہ و مرتبہ

مہتہ سیتارام دت کویراج مصنف چشمۂ زندگی۔ شودھن ودھی
کویرنجن قانونِ فضیلت وغیرہ

آدتیہ اوشدھالیہ
صدر بازار۔ راولپنڈی

خیال کی فضیلت اور عالمگیر حکومت

اِنسان لطیف طاقتوں کا مجموعہ ہے۔ اِنسان کے اندر جتنی طاقتیں ہیں وہ بڑی عجیب اور شاندار ہیں۔ اس کا بولنا۔ اُس کا دیکھنا اس کا چلنا پھرنا سب کچھ ہی عجیب ہے۔ مگر اس کا ارادہ ان سب سے بڑا شاندار اور حیرت انگیز ہے۔ قُدرت کے اندر سُورج کا وجود بیشک حیرت دلانے والا ہے۔ سمندر اور عالیشان پہاڑ آپ کے من پر عجیب اُبھارنے والی کیفیت لاتے ہیں۔ تاروں بھرا آسمان رات کو آشچریہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر تمہارا ارادہ اور تمہارا خیال ان سب سے زیادہ تعجب انگیز اور نتیجہ خیز ہے۔ یہ زمین کو بدل دیتا ہے یہ جسم کو بدل ڈالتا ہے۔ یہ پہاڑوں کو گرا دیتا ہے۔ یہ سُورج کو کچھ عجیب بتلاتا ہے۔ یہ تاروں کو کچھ اور طرح سے دیکھتا ہے۔ یہ حیوانات پر حکومت کرتا ہے۔ یہ بجلی سے زیادہ زبردست لہریں پیدا کرتا اور وقت کے اندازہ کی حد سے باہر ہو کر حرکت کرتا اور بے تار برقی کی طرح بغیر تعلّق کے چاروں طرف اکاش میں پھیلتا ہے ٭

اپنی اندرونی طاقت کو خود محسوس کرو

اِسلام کے سب سے پہلے فیلسوف اکبر امیرالمومنین علی بن ابی طالب کا قیمتی مقولہ ہے کہ

اتزعم انک جسم صغیر و فیک انطوی العالم الاکبر

ترجمہ:- کیا تم اپنے آپ کو محض ایک چھوٹا سا جسمانی ہیکل سمجھ رہے ہو۔ تم میں ایک بہت بڑا عالم اور ایک جہان مخفی ہے"

اگر اشرف المخلوقات انسان اپنے ذہن کے اندر اس عالمگیر سچائی کو پورے طور پر بٹھا لیوے۔ کہ اُس کا ہاتھ ایک زبردست قدرتی ہاتھ کے اندر ہے۔ تب وہ اپنے ہاتھ میں ہر قسم کی

طاقت دیکھ اور ڈال سکتا ہے۔ حضرت محمد علیہ السلام کا قیمتی فرمان ہے کہ

من عرف نفسہٗ فقد عرف ربہٗ

ترجمہ :۔ "جس نے اپنے آپ کو پہچان لیا اور اپنی حقیقت سے آگاہ ہو گیا کہ وہ کیا کچھ ہے اور وہ مُردے ذہن پر کیسے کیسے کام کر سکتا ہے۔ تو ایسے شخص نے اپنے آپ کو تو پہچانا ہی تھا۔ اپنے خدا کو بھی پہچان لیا"۔

انسان مصیبتوں کو دیکھتا اور ڈرتا ہے۔ ناکامیابی کو دیکھتا اور افسوس کرتا ہے۔ امراض کو دیکھتا اور حوصلہ کو چھوڑ دیتا ہے۔ مفلسی کو دیکھکر ہراساں ہوتا ہے ایسا کیوں ہے؟ محض اس لئے کہ وہ اپنے آپ کو نہیں پہچانتا +

ناکامیابی کے اندر کامیابی کی تلاش کرو۔ استقلال کو ہرگز نہ چھوڑو۔ مصیبتوں کے اندر سچی راحت کو ڈھونڈو۔ بیماریوں میں صحت کی تلاش کرو۔ آزمائشوں کے اندر اپنے آپ کو ڈال دو۔ تم کامیاب بنتے چلے جاؤ گے۔ تم راحت نصیب کرو گے اور تم مضبوط بنجاؤ گے۔ ارادہ تمہارا غلام ہو۔ خواہش تمہارے قابو میں ہو۔ خیال تمہارے بس میں ہو۔ تب آپ افسر ہو۔ مالک ہو۔ آزاد ہو۔ ورنہ ماتحت۔ غلام اور قیدی ہو +

وحدانیت کے قدیمی اور قیمتی مجموعہ یعنی اُپنشدوں میں جابجا بتلایا گیا ہے کہ:۔

"جو اس قلعے (جسم) اور حواس خمسہ یعنی پانچ گیان اندریوں۔ پانچ کرم اندریوں اور گیارہواں من یعنی خیال) کو جیت لیتا ہے۔ وہ پھر تمام تفکرات سے پاک ہو کر اپنی اصل سے واصل ہو کر بیرونی دُنیا کو بھی جیت لیتا ہے"

اسی عالمگیر سچائی کی بنا پر ہی یوگیراج بھگوان کرشن چندر نے اپنی مشہور عالم کتاب گیتا میں زبردست کلمات میں تحریر کیا ہے :۔

"تم اپنے آتما (اپنے آپ کو) اپنے آتما سے (اپنے آپ سے ہی) اونچا اُٹھا کر ضرور فاضل بناؤ۔ ہرگز اپنے آپ کو کبھی نیچے نہ گراؤ۔ یاد رکھو! تم خود ہی اپنے دوست اور خیر اندیش اور خود ہی اپنے دشمن اور بد اندیش بھی ہو۔ اگر تم نے اپنے

جب آپ کو دمن اور اندریوں کو خود ہی ضبط میں لا کر جیت لیا ہے۔ تب تم اپنے آپ دوست ہو۔ لیکن جب تم نے اپنے خیال۔ خواہش اور حواس کو قابو میں نہیں کیا۔ تب یقیناً تم آپ ہی اپنے دشمن بھی ہو۔ "گیتا"

اُپنشدوں کی قدیمی تعلیم اور وحدانیت کے شاندار پرچارک شری گورو نانک دیو مہاراج نے دُنیا کو بلند تر پریم اور صداقت سے بھرپور شبدوں میں بتلایا ہے کہ

"من کے ہارے ہار ہے اور من کے جیتے جیت"۔ "من جیتے جگ جیت"

خیال کی عالمگیر حکومت

خیال ہمارا نہایت ہی نزدیکی طبی مشیر ہے۔ خیال نہ صرف ہمارا جسمانی طبیب اور معالج ہی ہے۔ بلکہ ہماری زندگی کے ہر فعل اور ہر عمل پر فرداً فرداً اور جمہوری طور پر یکساں حکومت کرتا ہے۔ اور مختلف اشکال میں بدلتا ہوا کبھی دائیں سے کبھی بائیں سے کبھی سامنے اور کبھی پیچھے سے۔ کبھی اوپر اور کبھی نیچے سے یہ ہمارے اندر دانستہ و نادانستہ داخل ہوتا رہتا ہے + کبھی یہ ہمیں دوستوں سے اور کبھی دشمنوں سے کبھی یہ ہمیں بصورت آواز۔ کبھی بصورت تقریر اور تحریر اندر سے اور کبھی باہر سے ملتا ہے۔ خیال کی عالمگیر حکومت کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔ یہ متضاد حالات میں ایسے ایسے یکساں نتائج پیدا کرتا ہے۔ کہ انسانی عقل حیران رہ جاتی ہے۔ جہاں پراچین آیورویدک ادویہ کے اندر اس کی زبردست حکومت ہے۔ وہاں طب یونانی کے نسخہ جات میں بھی یہ کام کر رہا ہے۔ ایلوپیتھی کی قاطع حیات اینٹی فائبرین اور کیفلین کے اندر بھی موجود ہے۔ کرومیپیتھی اور ہومیوپیتھی کے سادہ پانی کے اندر بھی ڈاکٹر خیال کا طریق شفا رجسٹرڈ ہے۔ لوئی کوہنی کے سادہ پانی میں وہ پایا جاتا ہے۔ مزاروں۔ خانقاہوں۔ قبروں اور سمادھیوں کو بھی ڈاکٹر خیال طاقت شفا دے رہا ہے۔ گنڈوں۔ تعویذوں۔ منتروں کلاموں بتوں۔ مندروں۔ مسجدوں۔ دھرمساؤں۔ دریاؤں۔ پہاڑوں۔ درختوں۔ ہڈیوں پتھروں کو لاعلاج امراض میں بھی خیال اعتقاد اور زبردست ارادہ کا لباس بدل کر ذریعہ صحت بتلا کر خود فرشتۂ شفا کا نام پا رہا ہے۔ کبھی یہ دیوی ماتا کا نام پا کر چیچک کے اندر نمودار ہوتا ہے کبھی

یہ اختناق الرحم اور ہسٹریا میں مبتلا کبھی یہ توہمات کی خیالی اور فرضی اشکال کو حقیقی اور اصلی لباس دیتا ہے۔ اس کی ہر شان نرالی اور ہر صورت جدا ہے۔ اس دنیا اور دوسری دنیا میں ہر رنگ اور ہر شکل میں پوشیدہ اور ظاہر بھی ہے۔ نماز کے اندر اس کی حکومت ہے۔ سندھیا اور سنسکاروں کے اندر یہ موجود ہے۔ مذہبی رسومات اور مذہبی قوانین میں بھی یہی قانون ساز ہے مسمریزم ہپناٹزم کے حیرت انگیز کرشمات اور یوگ کے اعلیٰ معجزات اور کرامات میں یہی خیال اور ارادہ ہی کام کر رہا ہے۔ الغرض مادی اور ذہنی طبقہ کے اندر جہاں جاؤ یہ موجود رات کو یا دن کو جس وقت چاہو یہ کسی نہ کسی مادی شکل میں حکمران پایا جاتا ہے۔

اس کے جائز استعمال سے صحت۔ طاقت۔ دولت۔ علمیت اور زندگی نصیب ہوتی ہے۔ اور اس کے ناجائز طریق سے بیماری۔ کمزوری۔ مفلسی۔ جہالت اور موت ملتی ہے۔

ذیل میں ہم خیال کی چند مشہور طبی اور روحانی نصاویر اور اشکال کا مختصر فوٹو آپ کے سامنے پیش کرتے ہوئے چند مخصوص ہدایات کا اشارتاً ذکر کریں گے۔ لیکن جو محقق طبیعتیں زیادہ وضاحت اور تشریح کے ساتھ اس بے مثال طبی اور بے حد حساب اخلاقی مشیر کے حالات علمی و عملی طور پر معلوم کرنا چاہیں۔ وہ قانون فضیلت کے عملی کورس کو باقاعدہ مطالعہ کر کے اپنی پوشیدہ طاقت۔ صحت۔ دولت اور راحت کے راز کو ذہن نشین کریں۔

خیال ایک مادی ہستی ہے

اس اصول کو کہ خیال ایک مادی چیز ہے ذہن نشین کر لینے سے قانون فضیلت کے مختلف کورسوں میں بیان کردہ اصولوں کا مثلاً علاج بذریعہ قوتِ ارادی۔ جسمانی و ذہنی امراض کو الفاظ سے ہٹانا۔ پانی۔ مٹی۔ آگ۔ ہوا اور معمولی دوا میں شفا کی غیر معمولی تاثیر بھرنا۔ زبان۔ آنکھ۔ ہاتھ اور سانس کے اندر امراض کو ہٹانے کی زبردست طاقت پیدا کرنا۔ مستحکم اور ناپسندیدہ عادات مثلاً تمباکو نوشی۔ شراب نوشی۔ افیون۔ چرس۔ بھانگ کا استعمال۔ عاینک لگانا۔ ہاضمہ کی ادویات اور قبض کشا اشیاء کا عادتاً استعمال۔ تعصب۔ تنگ دلی۔ کنجوسی۔ غم۔ فکر۔ حسد۔ غصہ۔ گالی جلق۔ اغلام۔ کثرت جماع وغیرہ کو چھڑوا دینا۔ حسب منشا نر اور مادہ۔ برہمن۔ کھتری یا ویش۔

مزاج کی اولاد پیدا کرنا - بچوں کو مطیع بنا کر اُن کی بُری عادات کو دُور کرنا دوسرے شخص سے حسب منشاء کام کرانا - ملازموں کو دیانت دار بنا کر اُن کو اپنا ہمدرد اور خیر اندیش بنانا - افسروں کو خوش کرنا - ہر درجہ کے انسان سے ہر دلعزیزی پانا - کسی روزگار یا ہنر سے روپیہ کمانا - گراہکوں کو زیادہ تعداد میں کشش کرنا - دوسرے کے خیال کو پڑھنا - قوت ارادی یکسوئی اور ضبط سے پیدا کردہ قوتِ خیال کے ابتدائی اور اعلےٰ تجربات یعنی مسمریزم و ہپناٹزم کے جملہ کرشمات سے لے کر قوتِ خیال یا دھیان کے انتہائی تجربات از قسم سمادھی - منزلِ راحت کی خاص ہدایات اور یوگ کی سِدّھیاں اور کمالات وغیرہ وغیرہ کا راز آپ کو پُورے طور پر ذہن نشین ہو جاویگا ✦

مادہ کی سب سے لطیف ترین حالت کا نام خیال ہے

پرکرتی یا مادہ کی پانچ مختلف حالتوں مٹی - پانی - آگ - ہوا اور آکاش کا آپ کو علم ہے - اور یہ بات بھی آپ بخوبی جانتے ہیں - کہ جملہ موجودات جو گوناگوں اشکال میں دکھلائی دیتی ہے - وہ انہی پانچوں عناصر کے کم و بیش ملاپ سے مختلف رنگ و روپ میں پیدا شدہ ہے - مادہ کی لطیف حالت کو ہندو فلاسفی کہتے ہیں - آکاش میں اور جدید سائنس میں اس کا مترادف یا ہم معنی لفظ "ایتھر" ہمیں ملتا ہے - جو عام طور پر نظر نہ آنے سے بہت سے متاخرین نے نظر انداز کیا تھا مادہ کی اس طرح کی تقسیم کے اندر اس کی ایک اور لطیف حالت پوشیدہ ہے مثلاً آکاش میں شبد یا آواز - وایو میں لمس یا چھُونے کی طاقت - آگ میں رُوپ یا دیکھنے کی طاقت پانی میں ذائقہ - مٹی میں بُو یا سونگھنے کی طاقت موجود ہے - اور انہی طاقتوں کو مادہ کے خواص یا گُن بتلائے جاتے ہیں - مادہ اور اُسکی لطیف حالتوں یعنی مادی خواص (سُونگھنا - چکھنا - دیکھنا - چھُونا اور سُننا) مختلف نسبت سے قدرتی طور پر جب ایک غیر مادی شکتی یا طاقت (جو ہر جگہ موجود اور عقلِ کُل گیان سروپ ہے - مگر جس کو نہ سمجھا جا سکتا اور نہ ہی کسی ظاہری مثال سے سمجھایا جا سکتا ہے) کے ذریعہ مختلف طبقوں اور حالتوں کے اندازل سے ملاپ ہوتا ہے - تب مختلف اجسام کی پیدائش اور کائنات کا ظہور صفحۂ ہستی پر آتا ہے

اور ہر ایک چیز کے اندر اپنی علمت کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ مگر کہیں پوشیدہ اور کہیں ظاہر رہتی ہیں۔ لیکن انسان چونکہ قدرت کا ایک برگزیدہ اقتباس ہے۔ لہذا اس میں تمام کائنات کا نقشہ مختصر پیمانہ میں دیکھکر ہم حیران ہیں۔ انسان کی مادی تقسیم بڑی باقاعدہ اور باقرینہ ہے ہر ایک صورت مادی کے تائم مقام ایک ایک اندری یا عضو ہے۔ آواز کے لئے کان۔ چھونے کے لئے جلد۔ دیکھنے کیلئے آنکھیں۔ چکھنے اور بولنے کے لئے زبان اور سونگھنے کے لئے ناک مقرر ہے :-

ماسوائے اس کے اس مادی انسان کے اندر ارادہ یا خیال کی ایک عجیب زندہ طاقت اور معجزہ ہے جس کو من کہتے ہیں۔ اور یہ من یا خیال اربعہ عناصر کی لطیف حالت یعنی آواز لمس۔ روپ رس اور بصر کا ہی لطیف ترین اور جوھر باست ہے :-

ساری دُنیا کو سمجھنے کے لئے سب سے پہلے انسانی دُنیا کو سمجھ لینا چاہیئے اور سارے اِنسانی طبقہ کے سمجھنے کے لئے اپنے آپ کو سمجھنا چاہیئے اور اپنی بیرونی شکل صورت اور بناوٹ کو کھوجنے کے لئے پہلے اپنی اندرونی بناوٹ یا من کو کھوجنا چاہیئے:-

خیال جسم میں کہاں رہتا ہے؟

جیسے درخت کے اندر بیج ہر جگہ موجود ہے۔ ایسے ہی ارادہ یا خیال جسم میں ہر جگہ رہتا ہے۔ ہر حواس کے اندر خیال اور خیال کے اندر سارے حواس موجود ہیں۔ خیال کو سنسکرت کے اندر "من" کہتے ہیں۔ کثیف جسم لطیف من کی پھیلی ہوئی حالت کا دُوسرا نام ہے۔ جسم کے ایک ایک حصہ اور ایک ایک ذرہ سے من یا خیال کا اظہار ہو رہا ہے۔ ہم دوسرے کی طرف آنکھ سے اپنے ارادہ کو پھینکتے ہیں۔ زبان سے بذریعہ الفاظ دوسرے کو اپنا خیال دیتے ہیں۔ ہاتھوں سے چھُو کر اپنا جسم لطیف دوسرے کے اندر داخل کرتے ہیں۔ نہ صرف یہ بلکہ کانوں سے سُنکر ہم دوسرے کے خیال کو اپنا خیال بنانے اور آنکھوں سے دیکھکر دوسرے کے من کو اپنے من میں اس طرح تبدیل کرتے ہیں۔ جیسے کہ دُودھ کے گھُونٹ کو خون میں بدل دیتے ہیں :-

مغربی سائنس نے اپنشدوں اور احادیث کی قدیمی سچائی کو معتبر تجربات سے ثابت کر دیا ہے۔ کہ دیکھنے سُننے بولنے اور سُونگھنے والا صرف من اور آتما ہے۔ اور وہ اپنے مکان یعنی جسم کے مختلف دریچوں سے یہ کام ارادتاً کرتا ہے۔ مگر بغیر کانوں کے سُن سکتا اور بغیر زبان کے بول سکتا ہے۔ اور بغیر آنکھوں کے دیکھ بھی سکتا ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ وہ آنکھوں کی بجائے کانوں سے دیکھ سکتا ہے۔ اور کانوں کی بجائے آنکھوں سے سن بھی سکتا ہے (بذریعہ جدید تجربات آلہ اوڈیوفون د آلہ فونوسکوپ)۔

علاوہ ازیں ہم یہ بھی تجربہ سے جانتے اور دیکھتے ہیں۔ کہ اندھے انگلیوں کے چھُونے سے رنگوں کو پہچانتے اور چھُو کر انسان کو معلوم کر جاتے ہیں۔

اِس سے پتہ لگتا ہے۔ کہ من کے اندر سارے حواس اور سارے حواسوں میں من موجود ہے۔ مگر آتما ان سب سے پرے ہے۔

عملی دُنیا کی بُنیاد ارادی طبقہ کے اندر ہے

آپ کو یاد رکھنا چاہئے۔ کہ خیال اور ارادہ ہمیشہ کوئی نہ کوئی مادی شکل اختیار کرتا ہے۔ لیکن کیسا خیال اور کیسا ارادہ؟ جس ارادہ کے اندر کوئی شک نہ ہو۔ پوری تقویت اور پورے یقین کے ساتھ پورے بھروسہ اور پورے اطمینان کے ساتھ جو ارادہ انسان کرتا ہے۔ قدرت اس ارادہ کو عملی جامہ پہنانے کے لئے پیشتر سے ہی طیار ہوتی ہے۔ تخم زمین کے اندر بو دو۔ اور پھر قدرت اس کو عالیشان درخت میں تبدیل کر دیگی۔ بشرطیکہ وہ برابر زمین کے اندر رہے۔ اور اُس کو مخالف اسباب سے بچایا جاوے۔ تم اپنے اندر نگاہ ڈالو۔ اور دیکھو کہ خیالی دُنیا کو عملی دُنیا سے کیا نسبت ہے۔

مادی دُنیا کے جملہ واقعات۔ حادثات اور کرشمہ جات پہلے ارادی دُنیا کے اندر پیدا ہوتے ہیں پہلے خواہش پیدا ہوتی ہے اور وہ خواہش کئی درجوں اور منزلوں سے گذرتی ہوئی قسم قسم کے اثرات دیتی ہوئی ایک مادی شکل ہمارے سامنے پیدا کر دیتی ہے۔ خواہش ہی نے یہ عالیشان عمارات طیار کیں۔ اور خواہش ہی اُن کو گرا رہی ہے۔ یہ خواہش ہی کہیں خودکشی کہیں شراب نوشی

اور تمنا کو خوشی۔ کہیں غصّہ کہیں شہوت۔ کہیں لالچ اور کہیں خود غرضی اور خودی میں تبدیل ہو رہی ہے ٭

کہیں یہ صحت۔ کہیں یہ دولت۔ اور کہیں علمیّت کا لباس پہن کر گوناگون اشکال میں جلوہ نما ہے۔ دل میں خواہش پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ وہ بیج کی طرح پھیلنا شروع ہوتی ہے۔ جتنا زور اور طاقت اندرونی خواہش میں ہو۔ اتنا ہی پھیلاؤ زور اور کثرت کے ساتھ بیرونی دُنیا میں ظہور پاتا ہے ٭

عادت اور طبیعت

جس وقت چند مخصوص خیالات بار بار سوچے جاتے ہیں۔ تب وہ ہمارے جسم کا حصّہ بنتے جاتے۔ اور جسمانی افعال کو اپنے مطابق کرتے چلے جاتے ہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد وہی ابتدائی خیالات جو انسان قانونِ وراثت کے زیرِ اثر والدین سے ورثہ لینا یا مختلف کتابوں سے بطور مطالعہ ذہن نشین کرتا یا مختلف مجلسوں اور سوسائیٹوں میں جانے سے قانونِ صحبت کے زیرِ اثر اپدیش لیکچر وغیرہ سے مختلف آوازوں اور راگوں میں سنتا ہے۔ اور پھر انہی خیالات کو دانستہ یا نادانستہ دوہراتا اور مشق کرتا ہے۔ تب وہ اُن کے زیرِ اثر آکر ویسا ہی بنتا جاتا ہے جب اس طرح حاصل شدہ خیالات افعال میں سرزد ہوتے ہیں۔ تب ہم خیالات کی اس ٹھوس شکل کو عادت کے نام سے پکارتے ہیں۔ اور جب عاداتِ مختلفہ وراثت سے ملتی اور دیرپا ہو جاتی ہیں۔ تب وہ طبیعت کے نام سے پکاری جاتی ہیں۔ جس وقت عادت اور طبیعت کی ابتدائی علت مادی یعنی خیالات کو بدل دیا جاتا ہے۔ تب عادت اور طبیعت خود بخود بدلنے لگتی ہے اور جونہی کہ انسان کی عادت اور طبیعت بدلتی ہے۔ وہ خود بھی بدلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اُس کی آواز بدل جاتی ہے۔ اُس کے حالات بدل جاتے ہیں اور وہ پیشتر سے نرالا انسان بن جاتا ہے۔ ایک خیال دوسرے خیال سے بدلتا ہے۔ اور ایک عادت دُوسری عادت سے بدلتی ہے ٭

لہٰذا

جو بات تم پیدا کرنی چاہتے ہو۔ اُس کو بار بار علیحدگی میں مناسب اور دلپسند لہجہ میں اپنے آپ سے کہو۔ جو تکلیف اور عادت تم ہٹانی چاہتے ہو۔ اُس کو خیال کے سامنے نہ لاؤ اور نہ بار بار دھراؤ +

مریض اور کمزور جتنا جتنا کھول کھول کر اپنی مرض اور کمزوری کی وضاحت کرتا اور اگر بوجہ جہالت سے اس نا بو سانہ طریق سے آہ سرد لے کر سوچتا ہے۔ اگر نہ جلدی اچھا ہو گیا تو بہتر۔ ورنہ اپنا ہی بیان اس کو ناقابل علاج بنا رہا ہے۔ لہذا ہرگز اپنے آپ کو یہ مت سمجھیے وو نکہ تم بیمار۔ کمزور۔ بدنصیب اور ناکامیاب ہو۔ اور تم ان حالات کو نہیں بدل سکتے۔ اُٹھو۔ تم قدرت کی سب سے عظیم طاقت کا عجیب ظہور ہو۔ تم قدرت کا ایک برگزیدہ فتنا (؟) ہو۔ تم تبدیلی کا ارادہ پیدا کرو۔ اور تبدیلی تمہارے اختیار میں ہے۔ کچھ پرواہ نہیں۔ تم خواہ کیسی ہی بظاہر مایوسانہ حالت میں ہو۔ یا ناکامیابی و ناامیدی میں ٹھوکریں کھا رہے ہو۔ تمہارے اندر ان سارے حالات کو بدلنے کی زبردست اور شاندار طاقت یقیناً ہمیشہ موجود ہے۔ جو خود غرض لوگ تمہاری تکالیف کی سخت مبالغہ آمیز صورت اشتہارات یا کتابوں میں پیش کر کے تمہاری قوت ارادہ کو پست کر رہے ہیں۔ یا جو تمہاری کمزوری اور نقص کو بار بار جتلا کر تمہاری قوت ارادہ کو کمزور کر رہے ہیں۔ یا جو تمہاری کمزوری اور نقص کو بیہودگی سے جتلا کر تمہیں اُداس بنا رہے ہیں۔ وہ تمہارے پوشیدہ دشمن ہیں۔ تم کامیابی کا ارادہ پیدا کرو۔ اور کامیابی تمہارا قدرتی حق ہے۔ صحت کا ارادہ پیدا کرو اور صحت تمہارا قدرتی حق ہے۔ دولت اور عزت کا ارادہ پیدا کرو۔ دولت اور عزت تمہارا قدرتی حق ہے۔ زندگی کا ارادہ پیدا کرو۔ زندگی تمہارا قدرتی حق ہے۔ جس عادت یا طاقت کو پیدا کرنا چاہتے ہو۔ ہر وقت اس کا خیالی نقشہ متواتر دل کے سامنے رکھو۔ اور اسی کو سوچو۔ اُسی کو دیکھو اور اسی کو کرو۔ رات کو سونے سے پیشتر صحت اور طاقت پر سوچو اور صحت اور طاقت حاصل کرنے کی قابلیت اپنے اندر دیکھو۔ پھر قادر مہربان قدرت کے وسیع کارخانہ سے جو تم مانگو گے۔ یقیناً تمہیں میسر ہوگا۔ تم صرف ارادہ سے ابتدا کرو۔ قدرت کامیابی سے انجام دے گی +

کامیابی تمہارا قدرتی حق ہے

پیارے بھائی! آپ ارادہ کو ضبط میں لاکر اس کو اپنے جسمانی نقائص کے دور کرنے اور اپنی ناپسندیدہ عادات کے مٹانے میں خرچ کریں۔ پس سب سے پہلے آپ جس طرح ہو اپنی عادات اور امراض کو اپنی کمزوری اور بزدلی کو اپنے شک اور وہم کو اپنے ارادہ سے علیحدہ کر دیویں۔ جب تک آپ اپنے ارادہ سے ان کا بوجھ نہ اتارینگے۔ یہ غریب اور قابل رحم مسافر کس طرح منزل مقصود تک پہنچ سکتا ہے۔ پس

بھول جاؤ اپنی گذشتہ بدپرہیزیوں کو! بالکل بھول جاؤ کہ تم بیمار ہو۔ بھول جاؤ! کہ تم کسی سے کمزور ہو۔ بھول جاؤ کہ تم کسی بُری عادت کے عادی ہو۔ بھول جاؤ! کہ تمہیں اپنی کامیابی میں شک ہے۔ بھول جاؤ! کہ تمہیں کوئی دُکھ ہے۔ غم ہے یا ڈر ہے +

یاد رکھو کہ کامیابی کے ساتھ ساتھ ناکامیابی کو بھی سوچتے رہنا جان بُوجھ کر چاند کو گہن لگانا ہے صحت کی راہ پر چلتے ہوئے مرض کی طرف ٹکٹکی لگائے رکھنا جلتی ہوئی آگ کو بجھانے کے لئے اُس پر سُوکھی لکڑیاں ڈالنا ہے۔ کسی کی خوبی کا اقرار کرتے ہوئے۔ اس کے نقائص کو بھی ساتھ ساتھ بتلاتے جانا اس کو گڑھے سے نکال کر اونچی منزل سے گرانا ہے +

جس تکلیف سے رہائی پانا چاہتے ہو۔ خواہ وہ جسمانی ہو یا مالی یا علمی ہو۔ اُس کو پہلے من سے دُور کرو۔ درخت کو بدلنے کے لئے تخم کو بدل ڈالو۔ مکان کو بدلنے کے لئے اس کے مصالحہ کو بدل دو۔ جسم کو بدلنے کے لئے خیال کو بدل ڈالو۔ پلیگ کو دُور کرنے کے لئے من سے پلیگ کے زہر کو اُگل ڈالو۔ ہیضہ اور بدہضمی سے بچنے کے لئے من کے دستوں اور کھٹے ڈکاروں کو درست کرو۔ دل کی مرگی سے بچنے کے لئے من کی مرگی کو ہٹاؤ۔ جسمانی نامردی کو دُور کرنے کے لئے من کو مرد بنالو مفلسی سے نجات پانے کے لئے من کو امیر بناؤ۔ عالی دماغ اور اہل علم بننے کے لئے من سے جہالت کو دُور کرو +

آپ کہتے ہو کس طرح دُور کریں؟ بیماری اور عادتِ بد کا ہر حملہ ہمیں مایوسی کی طرف

لے جاتا ہے اور ہم بلا اختیار مایوس ہو جاتے ہیں۔ ناکامیابی ہمیں زیادہ ناکامیاب بناتی ہے۔ نہیں نہیں ایسا مت سوچو۔ تدبیر میں بتلاتا ہوں عمل آپ کرو۔ کامیابی تمہارا قدرتی حق ہے تم ایشور کی سب سے بزرگ اور اشرف مخلوق ہو اور پرماتما کے امرت پتر ہو۔

تم بدل جاؤ گے

تبدیلی قدرت کی جان ہے۔ آپ آج وہ نہیں جو کل تھے اور کل وہ نہیں رہیں گے۔ جو آج ہیں۔ گذشتہ ماہ اور گذشتہ سال آپ وہ نہ تھے۔ جو اس ماہ اور اس سال میں ہیں۔ اور آئندہ ماہ اور آئندہ سال آپ وہ نہ رہیں گے۔ جو اس ماہ اور اس سال میں ہیں۔ ڈاکٹر کلام کے مطالعہ سے پہلے وہ نہ تھے۔ جو اب ہیں۔ اور مطالعہ کے بعد وہ نہیں رہیں گے۔ جو پہلے تھے۔ ہدایات کے عمل اور مشق کے بعد وہ نہیں رہینگے۔ جو عمل سے پیشتر تھے۔ اور اس دعوے کا ثبوت اور اس اصول کی دلیل آپ ہی تو ہو۔ جو تبدیلی آپ چاہتے ہو۔ یقیناً کر سکتے ہو۔ ارادہ تمہارا ہے ارادہ پیدا کرو۔ اور ارادہ تمہارے اختیار میں ہے۔

آپ کی حالت ممکن ہے اس وقت بیماری کے باعث یا کسی ضرورت یا مصیبت کے آنے سے یا خود سر خواہشات و ناموزوں و ناپسندیدہ عادات کے سبب ایسے ہو۔ جیسے دریا میں غوطہ کھاتے ہوئے انسان کی حالت ہوتی ہے۔ مگر باہر کھڑا ہوا تجربہ کار یہ حوصلہ رکھتا ہے کہ وہ آپ کو نکال لیوے۔ پس نکالنے کی عملی تدابیر ڈاکٹر کلام سے سیکھکر اُن کو اپنی تدابیر بنالو۔ اُن کو پکڑ لو۔ اور آپ یقیناً صحیح و سلامت کنارہ پر آجاؤ گے۔

ڈاکٹر کلام کا پہلا باب فلسفہ خیال ختم ہوا



پاک رکھ اپنا دہن ذکر خدائے پاک سے ٭ کم نہیں منہ میں زبان ہرگز ترے مسواک سے

THE
LAW OF SUGGESTION
Mental, verbal & written

فلسفہ کلام

آواز - الفاظ - کلمات اور منتروں کی حقیقت
عالمگیر حکومت اور آتم اُپدیش کی فضیلت

مُصنّفہ و مرتّبہ

مہتہ سیتارام ونت کویراج
کویرنجن
مُصنّف چشمہ زندگی - شودھن ودھی
قانون فضیلت وغیرہ

آدتیہ اوشدھالیہ صدر بازار راولپنڈی

خیال سے کلام اور کلام سے افعال سرزد ہوکر عادتیں اور طبیعتیں بنتی ہیں

خیال ہمیشہ کسی نہ کسی مادی شکل اور صورت آواز یا نشان میں ضرور بدلتا ہے۔ دوسرے پر اپنے خیال کے اظہار کے لئے انسانی طبقہ میں سب سے پہلا قدرتی ذریعہ زبان ہے۔ زبان سے جو آواز نکلتی ہے۔ وہ اندرونی خیال کی ایک فرضی تصویر سمجھی جاتی ہے۔ ایک ہی خیال مختلف آوازوں اور بیشمار مختلف تحریروں میں ظاہر ہوتا اور پھیلایا جاسکتا ہے۔ انگریزی۔ عربی۔ گورمکھی اور سنسکرت وغیرہ زبانیں خیال ہی کے مختلف اور گوناگوں لباس ہیں۔ انسان جیسے کئی فیشن کے مختلف لباس بدلتا ہوا بھی وہ ہی رہتا ہے۔ ایسے ہی خیال بھی مختلف آوازوں اور پھر آواز کی مختلف اور فرضی تحریری شکلوں میں آکر بھی بظاہر مختلف مگر حقیقت میں ایک ہی رہتا ہے۔

ہم آئندہ صفحوں میں آواز۔ الفاظ اور تحریر کی علمی تشریح کرتے ہوئے ڈاکٹر کلام کی حقیقت فضیلت اور چند عملی مشقیں اور مثالیں دے کر قدرتی اور قدیمی کلمات اور منتروں کا دلچسپ مجموعہ ہدیہ ناظرین کرینگے۔

قانون آواز

شبد یا آواز کا نمایاں کام دنیا کے اندر دن رات بلاناغہ ہو رہا ہے اور شبد کی مختلف صورتوں اور اثرات کا ہم قدرت کے اندر روزانہ ملاحظہ بھی کر رہے ہیں۔ الفاظ اور کلمات کا زندگی سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ اور انسان کی صحت۔ حالات اور عادات پر آواز اور کلمات کا نہایت ہی نزدیکی اثر پڑ رہا ہے۔ جو آواز ہم بولتے ہیں۔ وہ ہمارے وچار۔ خیال یا ارادہ کا ایک مصنوعی اور نامکمل سانچہ یا شکل ہے۔ الفاظ ہم زبان سے بولتے اور کانوں سے سنتے ہیں۔

زبان سے نکلی ہوئی آواز کو ہم ہاتھوں سے لکھتے اور آواز کے نقشہ کو جو ہاتھوں سے نکل کر

کاغذ پر ظاہر ہوتا ہے۔ آنکھوں سے دیکھکر پھر زبان اور انگلیوں سے ظاہر کرتے ہیں۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ آواز ہمارے جسم میں جاکر لطیف ہو کر سب جگہ پھیل جاتی ہے اور وہ پھیلی ہوئی آواز جسم کے ہر حصہ اور ہر ذرہ سے اپنا اظہار کر سکتی ہے۔ اس کے اظہار کی شکلوں میں بظاہر اختلاف ضرور ہے۔ مگر مفہوم سب سے یکساں ادا ہوتا ہے۔

تشریح

جب لال رنگ پانی میں ڈالتے ہیں۔ تو وہ پانی کے ہر قطرہ کے اندر داخل ہو کر سب پانی کو رنگین بنا دیتا ہے۔ اور پھر سفید کپڑا بھگونے سے وہ لال رنگ سوت کے ہر ذرہ میں سرایت کر جاتا ہے۔ اور پھر کپڑا کی جس جس جگہ کو ہاتھ لگاؤ لالی اُس میں موجود ہوتی ہے۔ ایسے ہی جب ہم کوئی لفظ سنتے ہیں۔ تب وہ لفظ فوراً کان کے ذریعہ تن میں پھیل کر سارے جسم کو متاثر کرتا ہے۔ جس طرح مصری پانی میں حل ہو کر ایک ایک قطرہ کو میٹھا بنا دیتی ہے۔ ایسے ہی خوشی اور ہمت کا "کلمہ" جب ہم کسی کی زبان سے سُنتے یا اُس "کلمہ" کو کسی بناوٹی شکل میں تحریر کے اندر دیکھتے ہیں۔ تو وہ ہمارے اندر سرایت کر کے ایک ایک ذرہ کو خوشی اور ہمت سے متاثر کر دیتا ہے۔ خوشی اور ہمت گویا جسم کے اندر بصورت آواز یا بشکل روشنی سما جاتی ہے۔ جب کسی ناصح یا اُپدیشک کے پُرجوش والے الفاظ مع لب ولہجہ کے ہمارے اندر کانوں کی راہ سے آتے ہیں تو ہم ایسے ہی ہونہار، جوشیلے اور پُرشارتھی بن جاتے ہیں۔ جیسے بھوکا دودھ کے گھونٹ پینے سے کام کے لائق بن جاتا ہے۔ جب مایوس مریض کسی ہمدرد معالج تجربہ کار طبیب یا وید کے طاقت بخش صحت دلانے والے زبردست الفاظ کو جو سچے دل سے نکلے ہوتے ہیں۔ سنتا ہے۔ تو اس کی دوائی سے پیشتر ہی وہ محض الفاظ کی نرالی تاثیر سے اچھا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جب آپ میرے پیش کردہ قدرتی اور قدیمی خیالات کو ان فرضی اشکال والفاظ کی صورت میں دیکھکر آنکھوں کی راہ جسم میں پھیلا رہے ہو تو یہ سمجھو کہ سچ مچ میرا لطیف جسم آپ کے جسم کے اندر اور میرا دماغ آپ کے دماغ کے اندر اور میرا من آپ کے من اور خیال کے اندر نادانستہ قدرتی طور پر بغیر آپ کی اطلاع کے خود بخود قدرتی طور پر ان

الفاظ کے ذریعہ سرائت کر کے تحلیل ہوتا چلا جا رہا ہے ؛

میں نے گذشتہ باب کے اندر آپ کو مفصلاً تبلایا ہے ۔ کہ خیال ایک مادی ہستی ہے ۔ اور یہ فرضی چیز نہیں ہے ۔ جیسے روشنی اور آواز پھیل جاتی ہے ۔ ایسے ہی خیال بھی پھیلتا ہے بلکہ ہر وقت اپنی قسم قسم کی جنبوں کے اندر تمام عالم میں پھیلا ہوا ہے ۔ اور دانستہ یا نادانستہ ہر ایک کو متاثر کر رہا ہے ؛

تم جس قسم کی تعلیم چاہو ۔ جس قسم کی ہدائت لینی چاہو ۔ جو مشکل حل کرانی چاہو ۔ جو چیز حاصل کرنا چاہو وہ یقیناً چاروں اطراف میں پھیلے ہوئے اس خیالی جگت سے اپنے اندر عجیب و غریب طریق سے جذب کر سکتے ہو ۔ صرف یکسوئی کی عادت اور کشش کرنے کے راز کو ڈاکٹر کلام سے سیکھ لو ؛

الفاظ کی حقیقت

جیسے پانی کسی نہ کسی برتن یا گلاس میں ڈال کر پیتے ہیں ایسے ہی مادی جگت میں خیالات کو الفاظ کے ذریعہ ہم اندر جذب کرتے ہیں ۔ مادی یا ظاہری دُنیا میں خیالات الفاظ کے اندر اس طرح رہتے ہیں کہ جیسے گلاب کی پنکھڑیوں کے اندر گلاب کا عطر اور بادام کی گری میں بادام کا تیل رہتا ہے ۔ ہمارے مادی جسم میں مختلف اور بے انداز خیالات الفاظ کو خانہ بنائے ہوئے اس طرح محفوظ پڑے رہتے ہیں ۔ جیسے شہد کے موٹے چھتہ کے باریک باریک خانوں اور سوراخوں کے اندر قیمتی شہد بھرا رہتا ہے ؛

اب آپ نے آواز اور الفاظ کی حقیقت اور انسانی معاملات سے اس کا تعلق خاص حد تک ضرور سمجھ لیا ہو گا ۔ جیسے اندرونی درخت بیج رُوپ (تخم) ہے اور بیرونی درخت تنہ شاخ پتّے پھُول اور پھل کا نام ہے ۔ ایسے ہی باطنی انسان خیالات کا جتھا اور ظاہری انسان الفاظ یا کلمات کا مجموعہ ہے ۔ جیسے درخت کی ہر جگہ میں بیج ہے ۔ ایسے ہی جسم کی ہر جگہ میں من یا خیال مختلف شبدوں یا الفاظ کے اندر بھرا ہوا موجود ہے ۔ مگر اُس کا اظہار چوٹی یعنی دماغ سے بذریعہ زبان خاص صورتوں میں ہو رہا ہے ۔ جسم بدلتا رہتا ہے ۔ من بھی بدلتا رہتا ہے

اور اسی واسطے الفاظ بھی بدلتے رہتے ہیں - اور ساتھ ساتھ حافظہ بھی بدلتا رہتا ہے ÷

مندرجہ بالا وضاحت سے بیان کردہ اصولوں کو ذہن نشین کرنے کے بعد اب آپ ذیل کے نتائج کو بخوبی سمجھ لیجئے - کہ جو کچھ آپ پڑھتے اور اس کے مدعا کو سمجھتے چلے جاتے ہیں (مگر اس میں ضروری ہے - کہ شکی جرح نہیں کرتے) یا جو کچھ آپ سنتے یا اس کو بلا حیل و حجت مان لیتے ہیں - وہ جملہ الفاظ اور اُن کے مفہوم محض بار بار پڑھنے اور بار بار سننے کی وجہ آپ کا حصّہ بنتے چلے جاتے ہیں (یا آپ وہ بنتے چلے جاتے ہیں - یہ ایسا ہی قدرتی اور سادہ اصول ہے - جیسے کہ کھائی ہوئی غذا کا (جس کو ہضم نہ کر دیا گیا ہو) جسم کا حصہ یا جزو بن جانا قدرتی امر ہے ÷

بچّہ تمہاری جسمی یا لفظی حرکات کو بلا تردید دیکھتا اور ویسا ہی بظاہر نامعلوم طور پر بنتا چلا جاتا ہے - گرامر کو جانے - اصول کو سمجھے یا الفاظ کو سوچنے یا جاننے کے بغیر ہی وہ بولتا ہے - اور رفتہ رفتہ وہ ان الفاظ سے تمہارا خیال اور تمہارے خیال سے ان الفاظ کے مُدعا کو سمجھکر تمہارا روپ اور نمونہ بنتا چلا جاتا ہے ÷

پس اگر آپ متشکّی اور منطقی مزاج ہیں - اور آپ کے ذہن میں میرا فلسفہ خیال (فلسفۂ کلام تاحال پورے طور پر نہیں جچا - لیکن آپ اپنی بہتری اور پسندیدہ تبدیلی چاہتے ہیں - تو آپ میری آئندہ ہدایات کو بچوں کی طرح تھوڑے عرصہ کے لئے بلا دلیل ہی محض مجھ پر اعتبار کر کے مان لو - اور آئندہ دیئے ہوئے کلمات کو حسب ہدایت ہر بار خود کہو - یا اسی مفہوم کو دوسرے شخص کے ساتھ خود سنو - یا تحریروں سے پڑھو - اُن کو پڑھتے یا سُنتے یا سوچتے ہوئے اگر بفرض محال تم اُن کو درست ماننے کیلئے تیار نہیں ہو - تب کم از کم اُن پر اعتراض بھی مت کرو - صرف کہتے یا سنتے یا پڑھتے چلے جاؤ - اور نتیجہ پر پہنچکر آپ خوشی سے حیران ہو گے - کہ کس طرح آپ وہ الفاظ بن گیے - کس طرح وہ سارے کے سارے مُدعا تم میں جذب ہو گیے - کس طرح تم حقیقتاً ویسا ہی ہو گیے - جو تم کہتے رہتے تھے ÷

قانونِ صحبت

دُنیا کے اندر ایک اصول ہے - کہ جب دو چیزیں (جاندار و بے جان) آپس میں اکٹھی ہوتی ہیں - تب وہ ایک دوسرے پر اثر ڈالنا شروع

کر دیتی ہیں۔ اور وہ ایک دوسرے کو اندر جذب کرکے دو کو ایک میں تبدیل کرنے کے لئے جدوجہد
کرتی ہیں۔ اگر دونوں کا اثر یکساں ہو تو اُن کے ملاپ سے ایک علیحدہ جنس پیدا ہو جاتی ہے
ورنہ زبردست کمزور کو اپنے میں جذب کرکے اپنی ہستی کو قائم رکھتا اور کمزور کو مٹا دیتا یا اس
کو اپنا جزو بنا لیتا ہے۔

بیرونی مٹی۔ آگ۔ ہوا اور پانی اپنے اصلی رنگ و روپ کو چھوڑ کر نباتات کی صورت
لے کر نباتات کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اور پھر نباتات کی مختلف اجناس۔ گیہوں۔ مکئی۔ دال
انگور۔ انار۔ وغیرہ اپنی اپنی ہستی کو مٹا حیوانات کے جسم میں آکر گوشت ہڈی چربی۔ خون
اور دودھ کے نام سے پکارے جاتے ہیں۔ نباتات یا حیوانات سے جو اجزا انسان جذب
کرتا ہے۔ وہ اس کے اندر کثیف اعضاء۔ جگر۔ معدہ۔ دل دماغ وغیرہ پیدا کرنے کے بعد
لطیف، دماغی صفات۔ خواہشات اور خیالات میں بدل جاتے ہیں۔ لہٰذا یہ یاد رکھو۔ کہ
قانون صحبت دنیا کا قانون ہے۔

جب جب کوئی چیز ہر وقت ہمارے سامنے رہتی ہے۔ یا کوئی کام ہم ہر وقت دیکھتے رہتے
ہیں۔ یا کوئی فقرہ یا کلمہ ہم ہر وقت کہتے رہتے ہیں۔ یا ہم اور ہمارے جسمانی اعضاء خاص
خاص حالات میں رکھے جاتے یا کوئی خاص لباس ہم اکثر پہنتے رہتے ہیں۔ یا خاص خاص
غذاؤں کے عادی بن جاتے ہیں۔ یا کوئی انسان ہر وقت ہمارے پاس رہتا ہے۔ تب ہم
قانون صحبت کے زیر اثر خود ویسے ہی بنتے چلے جاتے یا وہ ہمارے مطابق اور موافق بن
جاتے ہیں۔ شاگرد۔ استاد۔ بچہ۔ باپ۔ مزدور کاریگر اور ماتحت افسر بن جاتا ہے۔ سننے
والے اپدیشک۔ کاتب۔ مصنف۔ اور نقال اصل مضمون نویس بن جاتے ہیں۔

ہر قسم کی تبدیلی کا راز قانون صحبت کے اندر پایا جاتا ہے۔ جیسے مقوی غذا کو ردی غذا
سے بدل دینے سے تندرست جسم بیمار بن جاتا ہے۔ ایسے ہی نیک خیالات کی جگہ بُری عادات
اور بُرے خیالات ڈالنے سے انسان بُرا اور پست ہمت اشخاص کے کمزور، سست۔ خود غرض
اور خوف زدہ الفاظ اور کلمات سے انسان ویسا ہی بن جاتا ہے۔

قانون صحبت کے تین خاص جزو
تحریر۔ تقریر۔ مثال۔

اپنی قوت ارادی کو نشو و نما دینے کے لئے ضروری ہے۔ کہ آپ روزانہ اعلےٰ اور بلند تحریروں کا مطالعہ کریں۔ جو تحریر تمہیں گذشتہ کمزوری کو بار بار جتلا دے اور تمہارے موجودہ پاک ارادہ کو پھر غلاظت سے آلودہ کرے۔ وہ تمہارے لئے ناقابل مطالعہ ہے۔ اسی اصول پر مختلف اخبارات میں چھپنے والے ادویہ وغیرہ کے اشتہار کو جو کمزوری اور بیماری کی بیشمار ممکن اور ناممکن علامات بذریعہ عکسی۔ وسنی یا لفظی تصاویر بار بار بتلا کر آپ کے دل پر بیماری یا کمزوری کو اپنی نادانستہ مگر عالمگیر قانون خیال کی محض تباہ کن ناواقفیت سے جمانا چاہتے ہیں۔ ہرگز ہرگز بار بار مت پڑھو۔ بالکل سرسری نگاہ سے اُن پر عبور کرو۔ اور وہ بھی محض اس لئے کہ ممکن ہے۔ کہ اگر آپ یک طرفہ اصول چشم پوشی کا بنا لیتے تو "ڈاکٹر کلام" و قانون فضیلت جیسی تعلیم سے بھی جو ابتدا میں اشتہارات ہی کے ذریعہ آپ تک پہنچی ہے۔ کس طرح آگاہی پا سکتے۔ +

تم اچھی تحریر کو آنکھوں سے دل لگا کر پڑھو۔ مگر اپنے ہی ہاتھوں سے اس تحریر کو انہی یا دوسرے موزوں الفاظ میں مختلف طریق سے تحریر بھی کرو۔ بہتر ہے۔ کہ آپ بطور مشق ایک ہی مضمون اور اصول کو اس ڈھنگ اور موزوں تجویز سے مختلف پہلو لے کر اس طرح دہراؤ کہ وہ ہر دفعہ نرالا اور ضروری معلوم ہو۔

بطور تجربہ ڈاکٹر کلام کی کسی سُرخی یا مضمون پر کتاب علیحدہ کر کے خود لکھو مگر لکھنے سے پہلے سوچ لو کہ تم کیا لکھنا چاہتے ہو۔ اپنی تحریر کو پر مضمون۔ با محاورہ اور مثالوں و حوالہ جات سے بہت دلچسپ بناؤ۔ ایک ایک فقرہ کے اندر تمہارا دماغ بھرا ہوا ہو۔ علیحدگی میں بیٹھ کر لکھو۔ اور اسکو ایک دفعہ لکھنے کے بعد پھر انہی الفاظ کو بغور عبور کرو۔ اور ساتھ ساتھ کمی بیشی کرتے چلے جاؤ۔ مختلف دنوں میں مختلف اوقات پر اسی ایک عبارت پر کئی بار سوچو۔ تو پھر آپ دیکھو گے کہ جہاں پہلی عبارت سے دوسری اور پھر دوسری سے تیسری اور چوتھی مختلف ہوگی۔ وہاں آپ خود بھی محض مشق سے اس

مضمون کو کچھ اور طرح سمجھنے اور سوچنے لگ جاؤ گے۔ گویا کہ تحریر کے ساتھ ساتھ ہی تمہاری سوچ اور خیال میں بھی فرق پڑتا چلا جاویگا۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ تم خود بدلتے چلے جاؤ گے +

تقریر

قوت ارادی کو بڑھانے اور اپنے دماغ اور خیالات کو وسیع کرنے کیلئے ان لوگوں کی تقریر سنو جن کی نسبت تمہیں خیال ہو کہ یہ خود غرض نہیں ہیں۔ ان لوگوں سے احتیاط کرو۔ جو درپردہ اپنے آپ کو مشہور کر کے تم پر ذہنی حکومت کرنا چاہتے ہیں۔ یا احتیاطاً تقریر کرنے والے کی شخصیت کو بالکل بھول جاؤ۔ اور محض تقریر کے لب لباب پر ہی غور کرو (اگرچہ یہ آسان کام نہیں ہے) لیکن جو اُپدیشک تمہیں گذشتہ کمزوری بار بار جتلا کر شرمندہ کرے اور کسی شخصیت کے نقائص ہی نقائص کی تصاویر تمہارے آئینہ دل کے سامنے لاوے۔ وہ تمہارے ذاتی چال چلن کے لئے خاص حد تک مضر ہے۔ کیونکہ تم نادانستہ طور پر اُن نقائص کو اپنے اندر قانون صحبت کے زیر اثر جذب کر رہے ہو۔ لہٰذا ہمیشہ یہ کوشش کرو۔ کہ اس قسم کی تقریر سنو۔ جو تمہارے اندر ہمت دلیری۔ فضیلت۔ ہمدردی اور پیار کے اثرات پیدا کرے۔ نہ کہ کمزوری۔ بزدلی۔ نفرت اور نکتہ چینی کو نشوونما دیوے +

اپنے خیالات کو پختہ کرنے کے لئے مجلس کے اندر خود تقریر کرو۔ تقریر کرتے وقت اس بات کا اندیشہ مت کرو کہ تمہاری لیاقت حاضرین میں بیٹھے ہوئے کسی شخص سے کم ہے۔ تقریر کرتے ہوئے صرف نفس مضمون کو یاد رکھو اور اپنے آپ کو بھی بالکل بھول جاؤ۔ (ایسے ہی بوقت تحریر) +

تقریر کرنے سے حاضرین کی نسبت خود تمہارے اپنے من پر نفس مضمون کا زیادہ اثر پڑتا ہے۔ بشرطیکہ آپ پہلے علیحدگی میں خوب سوچ کر ایک خیالی مجلس کے سامنے تقریر کر کے بخوبی تیاری کر لو +

مثال

کوشش کرو۔ کہ جو کچھ تم پڑھتے۔ سنتے یا بولتے ہو۔ اس کے نمونہ کو بھی دیکھ لو۔ تاکہ تمہارے دل پر اس کا پورا پورا نقش اور عکس بیٹھ جاوے۔ جو لڑکا شیر کا کا بیان کتاب میں پڑھتا اور اس کو الفاظ میں لکھتا اور اُستاد سے سمجھ کر اُسے دوسروں کو سمجھاتا ہے۔ اُسے یقیناً شیر کی نسبت بہت کچھ معلوم ہو جاتا ہے۔ مگر وہ شک کی حالت میں رہتا ہے جب وہ شیر کی تصویر دیکھتا ہے۔ تب اُس کی شکی حالت اگرچہ بدل کر اس کو شیر کی ہستی کا یقین

ہو جاتا ہے۔ مگر حق الیقین تب ہی ہوتا ہے۔ جبکہ وہ شیر کو زندہ اپنی آنکھوں سے دیکھکر اپنی سابقہ واقفیت کا زندہ شیر سے بخوبی مقابلہ کرلیتا ہے۔ ایسے ہی جن مضامین کی نسبت ڈاکٹر کلام میں پڑھتے ہو۔ یا جن کلمات کو ذہن نشین کر رہے ہو۔ اُن کو زندہ انسانوں کے اندر مثال سے بھی دیکھو۔ اگر تمہیں کوئی مثال اپنے حلقہ یا دائرہ میں فی الحال نہیں ملتی۔ تب آپ خود مثال بن جاؤ اور یاد رکھو کہ اپنی مثال سب سے زبردست مثال ہے۔ جس پر پہنچ کر پھر کوئی شک نہیں رہتا۔ اور پورا اطمینان ہو جاتا ہے۔ اور سینکڑوں دفعہ دہرایا جا چکا ہے۔ کہ مثال پیدا کرنے کا راز متواتر عمل یا مشق کے اندر پوشیدہ ہے *

ایک کارآمد مثال

دُنیا عالم مثال ہے۔ یہاں ایک چیز کو واضح کرنے یا ایک اصول کو سمجھنے سمجھانے کے لئے مثال کے بغیر ہرگز گذارہ نہیں۔ دُنیا میں ایک چیز دوسرے سے مختلف ہے۔ درخت میں ایک جُز دوسرے سے مختلف ہے جسم میں ایک عضو دوسرے عضو سے مختلف ہے۔ ذرّات ابتدا میں بظاہر یکساں ہیں مگر اُن کے ملاپ سے گوناگون مختلف ملاوٹ دیکھکر انسان یہ کہنے پر مجبور ہو جاتا ہے اور کہتا ہے کہ ؎

پڑے بھٹکتے ہیں لاکھوں پنڈت کروڑوں دانا ہزاروں سیانے
جو خوب دیکھا تو دوست آخر خدا کی باتیں خدا ہی جانے

خدا یا ایشور کو سمجھانے کے لئے بھی ہم دُنیا کی مثالیں پیش کرتے ہیں اور دُنیا کی مثالیں خدا کو واضح کرنے کے لئے سب کی سب فرضی ہیں۔ کیونکہ نہ اس کی ابتدا ہے نہ انتہا ہے نہ وہ خیال میں آتا ہے۔ نہ وہ بُدھی اور حافظہ میں سماتا ہے۔ وہ بے مثال اور لاثانی ہے۔ پھر اس کی کوئی حقیقی مثال دُنیا کس طرح سے ممکن ہو سکتا ہے۔ جبکہ وہ وحدہٗ لاشریک ہے۔ نہ وہ کسی سے پیدا ہوا اور نہ اُس سے کوئی پیدا ہوتا ہے (جیسے ماں سے بچہ) نہ وہ کسی کا خاوند ہے۔ اور نہ اُس کا کوئی بیٹا ہے۔ پھر بھی ہم اس کو پتی۔ پتا۔ ماتا۔ آسمانی باپ پُکارتے اور روشنی سے مثال دیتے ہیں یہ سب مثالیں حقیقت کو واضح کرنے کے لئے فرضی ہوتے ہوئے بھی اصلیت کو عجیب طریقے سے ذہن نشین کرا دیتی ہیں۔ بچپن میں بولنا سیکھنے کے لئے بچہ تمہاری آوازوں کو پہلے فرضاً مانتا چلا جاتا ہے اور

پھر وہ ان الفاظ سے چیزوں کو سمجھتا اور سمجھاتا جاتا ہے۔ انہی آوازوں کو ا ب پ وغیرہ کے فرضی نشانات سے منسوب کر کے پھر وہ اپنے خیالات کو تحریر کے اندر لاکر اس طرح فرض سے حقیقت کو پا جاتا ہے۔ جیسے بعض خواب کی فرضی ترتیب وہ شکلیں اصلی نتائج کو پیدا کرا دیتی ہیں ۔

اس تشریح کو دل میں بٹھلاتے ہوئے اب آپ ایک کارآمد مثال کو ذہن نشین کرلیں۔ جو ہمارے مضمون کو بار بار واضح کر کے آپ کے شبہات کو مٹاتی ہوئی آپ کی قوت ارادی اور مشق میں بھاری مدد دے کر آئندہ کلمات کی حقیقت کو واضح کریگی۔ لیکن اس امر کو یاد رکھیں۔ کہ مثال کے سارے جزو ہر موقعہ پر شمار نہیں ہوتے۔ مثال کا مطلوبہ ایک ہی پہلو لے کر دوسرے پہلوؤں کو نظر انداز کیا جاتا ہے ۔

خواب کی مثال

جو کچھ ہم دن میں دیکھتے۔ سنتے۔ کرتے یا بولتے ہیں۔ انہی باتوں کو سوتے ہوئے رات کو بجنسہ یا تھوڑی تبدیلی ملاوٹ سے خواب میں مانند اصلی کے دیکھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ جاگنے کی حالت کو خواب کی حالت سے مقابلہ کرتے ہوئے ہم ذیل میں چند نتائج درج کر کے پھر اُن سے چند قیمتی اور قدرتی اصول قائم کرینگے۔ لیکن اُن کے اندر ابزادی کی ابھی بڑی گنجائش ہے۔ جس کو آپ خود سوچو۔ اور اپنے سے زیادہ عقلمندوں سے مشورہ لو ۔

نتیجہ ۱

خواب کے جملہ واقعات گو فرضی ہوتے ہیں۔ مگر اصلی ہی دکھائی دیتے ہیں ۔

دوسرا نتیجہ

حالتِ خواب میں ہم نہ صرف اپنے آپ کو ہی بھول جاتے ہیں۔ بلکہ سارے دکھ اور درد و غم اور فکر دشمنی اور دوستی۔ امیری اور غریبی۔ خودی اور خود غرضی۔ خواہشات اور ارادے۔ غصہ اور غم۔ دانائی اور نادانی وغیرہ لوازمات بھی بالکل فراموش ہو جاتے ہیں۔ چور چوری کو بھول جاتا اور سانپ زہر کو بھلا دیتا ہے ۔

تیسرا نتیجہ

جس روز ہم کسی فکر چینتا یا کام میں لگے رہتے ہیں۔ اُس دن ہم اپنی نیند کو روک لیتے ہیں۔ اس طرح ارادتاً نہیں سوتے۔ یا خیالات اور تفکرات کا اثر

غلبہ ہو جاتا ہے۔ کہ ہماری نیند اُڑ جاتی ہے۔ اس سے یہ واضح ہوتا ہے۔ کہ ہم تب ہی آرام کی نیند سو سکتے ہیں۔ جبکہ بیداری کے سارے لوازمات اور تعلقات کو دماغ اور من سے عارضی طور پر دور کر دیتے ہیں ⁂

چوتھا نتیجہ

جاگتے ہوئے ہمیں یہ پورا علم ہوتا ہے۔ کہ ہم جاگ رہے ہیں۔ مگر جونہی کہ گہری خواب کی ابتدا ہوتی ہے۔ ہمارا بیداری کا علم کم ہوتا چلا جاتا ہے حتیٰ کہ گہری خواب میں ہمیں بیداری کا علم ہی نہیں رہتا۔ اور ہم اپنے آپ کو قریباً بھول جاتے ہیں۔ اس سے یہ نتیجہ ہم اخذ کرتے ہیں۔ کہ تبدیلی درجہ بدرجہ ہوتی ہے۔ اور مستقل طور پر کوئی تبدیلی لانے کے لئے پہلے وہ ہی تبدیلی یا حالت عارضی طور پر خیالاً یا فرضاً بیدا کر دینی چاہئے۔ مثلاً اگر مریض پوری تندرستی چاہتا ہے۔ تب مستقل طور پر مرض سے رہائی کے لئے اُسے عارضی طور پر اپنے آپ کو تندرست مان لینا چاہئے۔ مریض کا کسی معالج کے پاس جانا یا علاج کا ارادہ کرنا ہی صحت کی اُمید سے ہوتا ہے۔ اور صحت کی اُمید کے اندر ہی عارضی صحت پوشیدہ ہے ⁂

پس کسی مصیبت یا تکلیف سے رہائی یا آزادی پانے کے لئے پہلے خیال میں عارضی رہائی یا آزادی کا نقشہ قائم کر لو۔ پھر قدرت اس کو مستقل حالت میں تبدیل کر دیگی ⁂

پانچواں نتیجہ

ہمارے من یا چار یا خیال کے دو پہلو ہیں۔ ایک پہلو وہ ہے جس سے ہم حالتِ بیداری میں سارے کام کرتے ہیں۔ جس کو ہم آئندہ عامل من سے پکارینگے۔ اور دوسرا پہلو وہ ہے۔ جس سے ہم عالمِ خواب میں سارے کام کرتے اور دیکھتے ہیں۔ اس کو ہم معمول من کے نام سے پکارینگے۔ جو من حالتِ بیداری میں ہوشیار اور خبردار رہتا ہے۔ وہ حالتِ خواب میں غافل اور سویا ہؤا ہوتا ہے۔ اسی واسطے حالتِ خواب میں جونہی کہ وہ عامل من جاگ اُٹھتا ہے۔ ہم فوراً اپنی فرضی حالت یا خواب سے رہائی پاتے ہیں۔ لیکن جو معمول من حالتِ خواب میں خواب کو دیکھتا ہے۔ وہ حالتِ بیداری میں بھی خبردار ہوتا ہے۔ ورنہ اِس حالتِ بیداری کے واقعات کا علم یا حافظہ خواب میں کیسے رہ سکتا ہے۔ ہاں یہ بات ضرور ہے۔ کہ معمول من حالتِ بیداری

کی نسبت حالتِ خواب میں زیادہ چوکس اور مشغول رہتا ہوا خودمختار ہوتا ہے۔ معمول من عامل من کے خیالات اور واقعات کا ایک مکمل نقشہ ہوتا ہے۔ جو کچھ عامل سوچتا ہے۔ وہ ہی معمول بھی سوچتا اور دیکھتا ہے۔ جو کچھ ہم عامل من سے پڑھتے سوچتے یا یاد کرتے ہیں۔ وہ سارا نادانستہ طور پر معمول من بطور ایک کانب ریکارڈ کلرک محفوظ رکھتا جاتا ہے۔ اور بلا مرضی ہمارے سامنے پیش کرتا ہے۔

مندرجہ بالا امثال کے نتائج سے حاصل شدہ چند قیمتی اصول پر غور کرو :-

پہلا اصول مسمریزم اور ہپناٹزم کے تجربات ہیں جب عامل معمول کو حالت خواب میں لاکر کوئی خیال یا نظارہ جس کو معمول نے قبل ازیں دیکھا ہو یا اپنے تجربہ سے اس کو نیا سا سمجھ سکتا ہو۔ اس کے دل پر ذہن نشین کرا دیتا ہے۔ تب معمول ویسا ہی دیکھتا اور بولتا ہے۔ مگر اثر کے اُتر جانے پر اُس کو فرضی دکھلائی دیتا ہے۔

دُوسرا اصول ناواقفیت اور جہالت کی حالت میں جب دل پر اگیان کا پردہ پڑا ہوتا ہے تب انسان یہ سمجھتا ہے۔ کہ جو میں کرتا ہوں۔ یا کر رہا ہوں۔ وہ درست ہے لیکن جونہی کہ وہ ناواقفیت کا پردہ اُٹھتا ہے اور وہ ہوش میں آتا ہے۔ تب اپنے سابقہ فعل عمل کو خود ہی جھوٹا اور فضول بتلاتا ہے۔

تیسرا اصول جب انسان کے اندر غصہ۔ لالچ۔ غرور۔ غم۔ فکر اور مایوسی آتی ہے تب یہ ساری حالتیں اس کو غصہ کی نیند غم کی نیند۔ لالچ کی خواب۔ اور غرور کی غفلت میں لاکر ایسے افعال سرزد کراتی ہیں۔ جن کو وہ اس حالت میں درست سمجھتا ہوا بلا اختیار عمل میں لاتا ہے۔ مگر وہ حالت دُور ہونے سے وہ نادم ہوتا اور افسوس کرتا ہے۔

چوتھا اصول بغیر سونے کے ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔ اور خواب یا غفلت یا سونا دوسرے الفاظ میں جاگنے یا بیداری کے عارضی طور پر بھولنے کا نام ہے۔ لہذا گذشتہ حالات اور واقعات کو عارضی طور پر بھول جانا۔ بچپن۔ جوانی۔ بڑھاپا وغیرہ تبدیلی کہانی

ہے۔ اور اس تبدیلی کی نسبتاً انتہائی حالت کا نام ہی دُنیا میں **موت** ہے۔ جس کے بعد جملہ گذشتہ حالات و واقعات مستقل طور پر بھول جاتے ہیں۔

پانچواں اصول

جب جب ہم گذشتہ مصیبتوں۔ نقصانوں کو سوچتے اور یاد میں لاتے ہیں۔ ہم اُو اس اور متفکر بن جاتے ہیں۔ اور ہمارے اندر ویسی ہی حالت اس وقت قائم ہو جاتی۔ جیسی کہ ان مصائب اور نقصانوں کے وقت تھی۔ جب ہم اُن کو نہیں سوچتے۔ بلکہ اُن کے برخلاف اپنی کسی خوشی کو سوچتے ہیں۔ تب خوش ہو جاتے ہیں لہٰذا

"خوشی اور راحت غمی کو بھولنے کے اندر ہے۔ صحت مرض کو بھولنے اور دولت مندی مفلسی کو بھولنے کے اندر ہے۔ بھولنا ہی زندگی اور نشوونما ہے"

چھٹا اصول

جب تم پرشارتھ (ہمت) کر رہے ہو۔ تب پراربدھ (قسمت) کو بھول جاؤ۔ جب تم صحت کے لئے تیاری کر رہے ہو۔ تب تم مرض کو دل سے مٹا دو۔ جب تم دولت کے خواہشمند ہو۔ تب مفلسی کا دھیان چھوڑ دو جب تم کامیابی چاہتے ہو۔ تب ناکامیابی کی ہستی کو ہی تسلیم مت کرو۔ نیک بننے کے لئے برائی کو بھول جاؤ۔ ناپسندیدہ عادات سے چھوٹنے کے لئے ان کو دیدہ و دانستہ دکوئی دوسرا شغل اختیار کر کے، اکثر بھولتے رہو۔ خدا کو پانے کے لئے اپنی خودی کو مٹا دو۔

ساتواں اصول

جو تم بننا چاہتے ہو۔ اس کا خیالی نقشہ پہلے بنالو۔ اور وہ سارے حالات اپنے پر قائم شدہ تسلیم کرو۔ اپنے آپ کو ان حالات کے اندر خیالی اور فرضی طور پر فی الحال عارضی طریق سے ڈال دو۔ اور پھر وہ اصلی صورت خود بخود نامعلوم طریق سے اختیار کر لیں گے۔

آٹھواں اصول

دوسرے لوگوں کو اپنے سے بہتر یا مختلف حالات میں دیکھ کر اپنے آپ کو چھوٹا سمجھ کر حقیر مت جانو۔ درخت کے شاخ پتہ۔ پھل۔ پھول کی مشابہت میں کمی بیشی ہے۔ مگر ان سے کوئی چیز بیکار نہیں۔ سب اپنی

اپنی جگہ ضروری اور دوسرے سے بڑا ہے۔ فرض کرو تم خیرات لیتے ہو۔ اس واسطے تم دانی یا سخی سے اپنے آپ کو کم سمجھتے ہو۔ اور محض اس سمجھ سے تمہاری قوتِ ارادی کے اندر کمزوری پیدا ہو رہی ہے۔ تب تم سوچو کہ اگر تم لینے والے نہ ہو تو سخی کو عزت کہاں سے نصیب ہو۔ تم ہی تو اس کو عزت دلانے والے ہو۔ پھر تم اس سے کس طرح کم ہو؟

نواں اصول

قدرت کے اندر تین حالتوں یعنی پیدائش موت اور خواب (ابتدا انتہا اور غفلت) کے وقت سب انسان اور حیوان۔ مرد اور عورت برابر ہو جاتے ہیں۔ اور اُن کے جسم بھی ایک ہی اربعہ عناصر سے بنتے ہیں۔ پھر آپ سوچو کہ یہ اصول کیا سکھلاتا ہے؟

دسواں اصول

سارے مذاہب اور سارے محقق۔ سارے یوگی اور صوفی۔ سارے ریفارمر اور سارے پیغمبر اس امر کی شہادت دیتے ہیں۔ کہ سارے جگت کی وسعت کو محدود جگہ کے اندر دیکھنا چاہو۔ تو انسان اشرف المخلوقات کے اندر تلاش کرو۔ لہٰذا جو من کے دو پہلو انسان اشرف المخلوقات کے اندر ہیں۔ وہی باہر ہیں۔ پچھ ان اور رئی۔ مثبت اور منفی۔ پرش اور پرکرتی (خدا اور مادہ) سردی اور گرمی۔ نر اور مادہ آفتاب اور ماہتاب۔ دن اور رات وغیرہ عامل اور معمول کی بیشمار مثالوں کو واضح کرتے ہیں۔ مسمریزم اور ہپناٹزم کے اندر جملہ تجربات اور خواب مقناطیسی کو سمجھنے اور سمجھانے کے لیئے بھی عامل اور معمول کی اصطلاح کو یاد رکھنا چاہیئے۔ جو شخص چیز یا امر کچھ اثر ڈالے اس کو عامل اور جس پر اثر ڈالا جاتا ہے۔ اس کو معمول کہتے ہیں۔ اور جس طرح رسی سے باندھا ہوا چوپایہ اپنی مرضی سے اِدھر اُدھر نہیں جا سکتا۔ اسی طرح عامل سے باندھا ہوا معمول اپنی مرضی اور اپنی ہستی کو عارضی طور پر مٹا کر عامل کی مرضی سے کام کرتا اور اس میں جذب ہو جاتا ہے +

خدا نے مادہ کے اندر اپنے اثرات اور طاقت سے عجیب و غریب تبدیلیاں اور اشکال جیسی کہ وہ چاہتا ہے۔ پیدا کر دی ہیں۔ ہم بھی پرکرتی کے پدارتھوں اور مادہ پر کبھی عامل بن کر عمل کرتے اور کبھی مغلوب ہو کر نہ پاک خواہشات۔ غصہ۔ غضب اور لالچ اور دلفریب اشیاء

سے عاجز آ کر معمول بن جاتے ہیں۔ کبھی ہم اپنے خیالات کے مالک ہوتے ہیں۔ اور کبھی خیالات قانون عادت سے ہمارے مالک بن جاتے ہیں۔ کبھی ہم غم کو دبا لیتے اور کبھی غم ہم کو دبا لیتا ہے۔ جس وقت ہم عبادت الٰہی نماز سندھیا پاٹھ وغیرہ میں یکسو ہو کر مشغول ہوتے ہیں۔ اس وقت قدرت کی زبردست طاقت اور مقناطیسی ہاتھ کا روحانی اور مقناطیسی عمل ہمارے سارے دل و دماغ پر ہو رہا ہوتا ہے۔ لیکن جس وقت ہم یہ عمل اتنی کثرت سے بطور معمول کراتے ہیں۔ تب اس بیشمار طاقت کو ہم بڑی تیزی سے اپنے اندر جذب کرتے ہوئے اس کی طاقت کو اپنی طاقت اور اس کے عمل کو اپنا عمل بنا کر عامل کی صفات اور ذات سے رنگ کرم اور سمجھاؤ سے اتنا نزدیکی ملاپ اور یوگ کرتے ہیں۔ کہ خودی کو بھلا کر۔ بیگانگی کو مٹا کر علیحدگی کو ہٹا کر۔ عامل سے مل کر معمول کے الفاظ کو دور کر عامل ہی بن جاتے ہیں۔ اور یہی سب سے بڑی آزادی اور مکتی اور یہی سب سے آخری مقصد اور درجہ ہے +

کلام کی عالمگیر حکومت کی چند خاص و عام مثالیں اور خیالی مشقیں

دنیا کے رطبی۔ ملکی۔ مذہبی و علمی سٹیج پر ڈاکٹر کلام کی حکومت کا ڈنکہ دن رات بج رہا ہے۔ یہی کلام تھا۔ جس نے مہابھارت کی خونریز لڑائی کی بنیاد ڈالی۔ یہی کلام تھا جس نے کانپتے ہوئے پژمردہ ارجن کو ہمت۔ استقلال اور بہادری سے بھر دیا تھا۔ یہی کلام تھا جس نے رام کو راج سے علیحدہ کرا دیا تھا۔ یہی کلام تھا۔ جس نے بھیشم کو دوست اور دشمن میں فضیلت کا مالک بنایا۔ یہی جادو بھرا کلام تھا۔ جس کو لے کر شنکر آچاریہ نے ہمہ اوست کا زبردست کلمہ پڑھا اور لاکھوں بتوں اور مندروں کو توڑ دیا۔ دلکش اور زبردست کلمات کا مجموعہ ہی تو یہ قرآن شریف تھا۔ جس نے عرب سے بت پرستی کو مٹا کر خدا پرستی اور وحدانیت کا اذان بلند کیا۔ کہاں تک ذکر کریں۔ ہر ملک اور ہر قوم کی تاریخ "کلام" کی مقناطیسی تاثیر اور جادو نما طاقت کی بیشمار مثالیں پیش کر رہی ہے +

مصنف و مرتبہ :- مہتہ سیتا رام دت کویراج - راولپنڈی

الفاظ بھائی بھائی کو اور میاں بیوی کو۔ باپ بیٹے کو ایک دوسرے کے خون کا پیاسا بنا دیتے ہیں۔ یہی خوف اور وہم دلانے والے اور ڈرانیوالے الفاظ ہیں۔ جو بے سمجھ اور خود غرض چالاک حکیموں اور دھوکا باز جوتشیوں کی زبان اور قلم سے نکل کر معتقد اور ماننے والے کمزور ارادہ والوں کے دل و دماغ کو پریشان اور سرگردان بنا دیتے ہیں۔ اور بعض اوقات اُن کا ایسا گہرا اور مہلک اثر ڈالتے ہیں جو پھر سوائے کسی ماہر اور تجربہ کار مانسک معالج کے دُور نہیں کیا جا سکتا۔

ہمیں اپنے دوران طبابت و عملیات مسمریزم و ہپناٹزم میں ہزاروں عملی مثالوں سے کلام کے مہلک اور زندگی بخش تاثیروں کے روزمرّہ تجربات ہوتے رہتے ہیں۔ جن تجربات کو قانون نفسیت کے اندر تفصیل سے سکھلایا گیا ہے۔ لیکن یہاں ہم تین عام مثالیں بطور نمونہ پیش کر کے آپ کو عملی مثالوں کے ذریعہ پورے طور پر کلام کی ماہیت اور حقیقت ذہن نشین کرانا چاہتے ہیں۔

لڑکوں کے بار بار رو کر کہنے سے مولوی صاحب کا قریب المرگ ہونا اور پھر تسلی بخش کلمات سے بچ جانا۔

یہ ہمارے ایک دوست کا چشم دید واقعہ ہے۔ کوہ مری کے علاقہ میں ایک مولوی صاحب لڑکوں کو پڑھاتے تھے۔ اور ہمیشہ اُن کو سختی سے مارتے اور ڈراتے تھے۔ لڑکوں نے ایک دن آپس میں مشورہ کر کے مولوی صاحب کو ڈرانے اور خوف زدہ بنانے کا ارادہ کیا۔ جب وہ جماعت میں آئے۔ تب تین چار لڑکے مولوی صاحب کے مُنہ کی طرف تاکنے لگے اور آپس میں کچھ کانا پھوسی کرنے کے بعد آنکھوں میں آنسو بھر کر نیچے سر کر کے رونے لگے۔ مولوی صاحب نے اُن کے اس رویّہ کو دیکھکر رونے کا سبب تعجب سے پُوچھا جس پر وہ بے ساختہ ہو کر سرد آہ لینے لگے۔ اور اُن سے بولا نہ جا سکا۔ جب ذرا سختی اور اصرار سے مولوی صاحب نے دریافت کیا۔ تب بڑی مشکل سے ایک لڑکے نے کہا در حضور آج آپ کے چہرہ کو دیکھکر ہمارا دل بہت گر گیا ہے۔ کئی روز سے ہم دیکھ رہے ہیں۔ کہ آپ کے چہرہ

پر زردی نمودار ہے اور آج آپ کی شکل سے بالکل مُردنی دکھلائی دے رہی ہے۔ اگر یہی حال رہا۔ تو ہمارا سالانہ امتحان آپ کے بغیر کس طرح کامیاب ہوگا۔ ہمارا ایک سال مارا جاویگا۔ ابھی بہت سا حصہ جغرافیہ اور بہت سا حصہ صرف نحو کا باقی ہے،، دوسرے لڑکوں نے بھی یکے بعد دیگرے افسوسناک صورت بناتے ہوئے ہمدردانہ کلام سے طبیعت پرسی کی۔ تب مولوی صاحب کو لڑکوں کی ہمدردی کا پورا اثر ہو کر کمزوری خشکی۔ لرزہ۔ سر کے چکر۔ ضعف دل وغیرہ محسوس ہونے لگا۔ اور وہ کھڑے نہ رہ سکے۔ اور بھیگر لیٹنے کی طرف مائل ہوئے ہی تھے۔ کہ لڑکوں نے فوراً چارپائی پر جو اسی مدعا کے لئے پہلے علیحدہ تیار کر رکھی تھی۔ بہت احتیاط کے کلمات آپس میں دہراتے ہوئے لٹا دیا۔ اور آپس میں آہستہ آواز سے جو مولوی صاحب بھی سُن سکتے تھے کہنے لگے "مولوی صاحب کا دل بیٹھ گیا ہے Heart fail ہو رہا ہے۔ ضعف سے آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ نہ معلوم یہ گھر تک زندہ پہنچ سکیں یا نہیں۔ ہائے افسوس! ہمارا اب کون؟ چھوٹے چھوٹے بال بچے کس مپرسی کی حالت میں ساری عمر گذاریں گے۔ وغیرہ،، بار بار مولوی صاحب کی نبض اور دل پر ہاتھ رکھنے اور پھر آپس میں ضعف آور کلمات دہراتے تھے۔ جو جوں کہتے جاتے مولوی صاحب ویسے ہی بنتے چلے جاتے تھے۔ چارپائی پر اُٹھائے ہوئے بازار گذارتے ہوئے مولوی صاحب کو گھر پر لے گئے۔ راستہ میں جو دریافت کرتا۔ اس کو یہی جواب ملتا کہ مولوی صاحب کو از حد ضعف دل ہو گیا۔ دعا کرو ایسے نیک کی جان بچ جاوے حالت سخت ردّی ہو رہی ہے" گھر پر جا کر ڈاکٹر اور طبیب کو بلایا۔ اُس نے بھی معاملہ نہ سمجھا۔ اور جو موجودہ حالت تھی وہ ہی تیمارداروں کو دہرائی۔ آخر یہاں تک نوبت پہنچی۔ کہ دم اکھڑنے لگا اور کفن وغیرہ کا سارا سامان جمع کر لیا گیا۔ ادھر لڑکوں نے کسی تجربہ کار کے پوچھنے سے سارا معاملہ بتلایا۔ جس پر اس نے ان کو بہت شرمندہ کیا اور تدبیر بتلائی۔ کہ تم اب جو کچھ کہتے رہے ہو۔ اس کے برخلاف بہت احتیاط سے صحت بخش کلمات ان کے کانوں تک پہنچا دو۔ ورنہ ایک بے گناہ کا خون تمہاری گردن پر سوار رہیگا۔ تب وہ لڑکے مولوی صاحب کی چارپائی کے پاس جا کر بیٹھے۔ اور ڈاکٹر کو بھی بلایا اور نبض اور جسم پر ہاتھ رکھکر ذیل کے کلمات دوہرانے لگے " آہا! اب تو نبض

خوب چلنے لگ پڑی ہے۔ ڈاکٹر صاحب! آپ کی دوائی نے دل کو قائم کر دیا ہے۔ مولوی صاحب کا چہرہ بھی بدل رہا ہے۔ بیوی صاحبہ! مبارک ہو۔ اب مولوی صاحب کو کوئی خطرہ نہیں دل مضبوط ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر صاحب دیکھئے۔ ڈاکٹر نے دیکھا اور تائید کی۔ پس نتیجہ یہ ہوا کہ ایک گھنٹے کے اندر اندر بالکل تندرست انسان جو ضعف آور کلمات سے قریب المرگ ہو چکا تھا صحت بخش کلمات سے دوبارہ زندہ ہو گیا۔

نتیجہ۔ اس واقعے سے تمہیں تندرست کو بیمار اور بیمار کو زیادہ بیمار کرنے میں کلمات کا مہلک اثر خوب معلوم ہو چکا ہے۔ اور سابقہ ہی بیمار اور قریب المرگ پر کلمات کے صحت بخش اثرات کو سمجھ چکے ہو۔ لہٰذا آپ اپنے دوستوں۔ بچوں وغیرہ کی خیریت مزاج پوچھتے وقت یا مریضوں اور کمزوروں سے گفتگو کرتے وقت قانون کلام (جس کو ہم نے اوپر کی مثال سے واضح کیا ہے) کو ہمیشہ مدنظر رکھا کرو۔

ایک براہمن کا چوروں کے بار بار کہنے سے بکری کو کتا سمجھ کر پھینک دینا

ہتوپدیش میں اس قسم کی ایک کہانی آتی ہے۔ کہ ایک براہمن بکری کندھے پر اٹھائے دوسرے گاؤں سے اپنے گاؤں میں جا رہا تھا۔ تین چوروں نے اس سے بکری چھیننے کا ارادہ کیا۔ اور ان میں سے ایک نے سامنے سے مل کر نمسکار کے بعد۔ اس کے منہ کی طرف حیرانگی سے دیکھ کر کہا۔ کہ دیوتا! تم آج اس کتے کو سر پر کس لئے اٹھائے ہو؟ براہمن نے اسے مورکھ سمجھتے ہوئے کچھ جواب نہ دیا۔ تھوڑی دوری پر دوسرا چور ملا۔ اور اس نے بھی اسی طرح کہا۔ کہ واہ خوب! براہمن لوگ دوسروں کو کہتے ہیں کہ کتا نیچ جانور ہے۔ مگر آپ جب کوئی نہ دیکھتا ہو تو کتوں کو سر پر اٹھا لیتے ہیں۔ یہ سنکر براہمن طیش میں آیا۔ اور کہا کہ اندھے تو بکری کو کتا کیسے دیکھتا ہے۔ مگر دوسری دفعہ براہمن کو بھی کچھ شک سا ہو گیا۔ کہ دو آدمی جب کتا کہتے ہیں۔ تب ممکن ہے کہ یہ کتا ہی ہو۔ خیر جب تیسرے آدمی نے بھی اسی طرح کہا۔ تب براہمن کو یقین ہو گیا۔ کہ یہ کتا ہی ہے۔ پس اس نے جلدی سے بکری کو زمین پر پھینک دیا۔ اور شرمندہ ہو کر خالی ہاتھ

گھر پر آیا ۔

نتیجہ ۔ بہت سے فرضی ناولوں ۔ قصوں اور واقعات کو سن سن کر انسان آخرکار انہیں تسلیم ہی کرنے لگ جاتا ہے جس گفتگو کو انسان دوسرے سے بار بار سن کر سوچتا ہے یا دوہراتا ہے پھر وہ اس کو ویسا ہی ماننے لگ پڑتا ہے تم کسی جھوٹے قصے کو خود بنا لو ۔ اور پھر اس کو کثرت سے دوسروں کو سناتے رہو ۔ اور سنتے بھی رہو ۔ پہلے پہل تمہیں کچھ شک اٹھیں گے مگر آخر بار بار کہنے اور سننے سے تم خود ہی اس کو قریباً اصلی ماننے لگ پڑو گے ۔ گرڑپوران وغیرہ کے فرضی دوزخ اور بہشت کے بھیانک اور رُوچک کلمات سمجھدار پڑھنے والوں اور دانا سننے والوں کے دل و دماغ پر بھی بار بار کے دوہرانے سے رفتہ رفتہ اپنا تسلط جما لیتے ہیں ۔ کہ وہ اُن کو اصلی ہی کہنے اور پھر اصلی ہی ماننے لگتے اور ڈرنے لگتے ہیں ۔

پادری صاحب کا مصنوعی دانتوں کو پیٹ میں نگل جانے کا وہم اور سخت درد شکم

ایک پادری صاحب کے مصنوعی دانت تھے وہ ایک روز اپنے دانتوں کو گھر میں بھول کر کہیں باہر گئے ۔ راستے میں اُن کو یہ خیال ہوا کہ دانت پیٹ میں نگلے گئے ہیں ۔ جب یہ وہم مستحکم ہونے لگا ۔ اُس وقت سے پیٹ میں سخت درد ہونا شروع ہو گیا ۔ حتیٰ کہ وہ زمین پر لوٹنے لگے اور اپنے ایک دوست کے ذریعہ ہسپتال میں لائے گئے ۔ اور اپریشن کے خواہشمند ہوئے ۔ ڈاکٹر نے ہر چند سمجھایا ۔ کہ دانت کس طرح سے تمہاری بغیر اطلاع کے پیٹ میں نگلے جا سکتے ہیں ۔ مگر اُن کا وہم دور نہ ہوا اور برابر چلّاتے رہے ۔ اسی اثناء میں اُن کی بیوی نے احتیاطاً تار دیا ۔ کہ تمہارے دانت بستر پر سے ملے ہیں تم اُن کی تلاش دوسری جگہ نہ کرنا ۔ بس اس کے سنتے ہی نہ وہ درد رہا اور نہ وہ گھبراہٹ اور نہ بے چینی ۔

نتیجہ ۔ انسان کے بیشمار دکھ اور مصائب صرف خیال کے بدل دینے سے بغیر علاج

اور نزدو دُور ہوجاتے ہیں ۔ انسان موت اور نقصان سے ڈرتا ہے ۔ مصیبت سے پریشان ہوجاتا ہے ۔ لیکن اگر اس کو موت نقصان اور مصیبت کی حقیقت ذہن نشین کرادی جاوے تب اُس کا ڈر اور پریشانی فوراً مٹ جاتی ہے ۔

اِن مثالوں پر بار بار غور کرتے ہوئے مزید مفید نتائج خود حاصل کرکے ذیل کی دو مشقوں کو عملی طور پر کرو ۔

پہلی مشق

رات کو سوتے وقت اونچی آواز سے (اگر کوئی امر مانع ہو تو نیچی آواز سے مگر اس آواز کو سمجھ کر) اپنے نام سے اپنے آپ کو پکارو اور کہو کہ

اے روی دت! مجھے ٹھیک پانچ بجے صبح جگا دینا

اب یہ آواز تمہارے عامل من نے تمہارے معمول من کے ذہن نشین کرادی ہے گویا ایک طرح کا الارم کر دیا ہے لہٰذا جب ۵ بجینگے ۔ اُسی وقت تمہیں ایسا معلوم ہوگا کہ تمہارا نام پکارتے ہوئے باہر سے آواز آرہی ہے ۔ کہ اب پانچ بج گئے ۔ جاگو ! یا اچانک ہی تم ٹھیک پانچ بجے اٹھ کھڑے ہوگے ۔ اور اُس وقت نادانستہ تم آنکھ کھول دوگے ۔ اب اس مشق کو کئی روز متواتر کرو ۔ تو یہ پختہ عادت ہوجاویگی ۔ مگر ساتھ ہی آپ اسی سلسلہ میں دُوسری مشق کا تجربہ بھی کرو ۔ اِن ہر دو مشقوں سے آپ کو واضح ہوجاوے گا ۔ کہ انسان کے اندر ایک طاقت ہے ۔ جو سوتے ہوئے بھی جاگتی ہے ۔ جو بغیر آنکھوں کے دیکھ سکتی بغیر کانوں کے سُن سکتی ۔ اور بغیر زبان کے ذائقہ لے سکتی ہے ۔ اور صرف ارادہ سے امراض کو ہٹا سکتی ہے ۔ نیز یہ بھی واضح ہوجاویگا ۔ کہ سلاکر امراض کا علاج کرنا اور یقینی طور پر بار بار کہنے سے اپنی امراض اور ناپسندیدہ عادات کو آپ ہی دُور کرلینا یا دوسرے کے حالات اور مزاج ۔ عادات اور علامات ردیہ کو بدل دینا ۔ تمہارے ارادہ اور خیال کے اندر ہے ۔ پھر انہی اصولوں کو بیرونی دُنیا میں چشمِ بصیرت سے بغور دیکھنے سے رفتہ رفتہ آپ کو یہ عملی تجربہ ہوجاوے گا ۔ کہ ؎

وہ ہے میرے دل میں اور میں کعبہ میں بُت خانہ میں

گھر میں وہ موجود ہے اور میں گھر گھر ڈھونڈھتا پھرتا ہوں

دوسری مشق

کالے رنگ کی لاکھ بازار سے لے لو۔ اگر کالے رنگ کی لاکھ نہ ملے۔ تب لال رنگ کی چپڑی لاکھ پگھلا کر اس میں توے کی سیاہی اسقدر ملاؤ۔ کہ وہ خوب سیاہ ہو جاوے۔ اور تھوڑا سا تیل بھی اب اس میں ڈالو۔ اور کسی انگشتری کے گول یا چپٹے چکر میں جہاں نگینہ لگایا جاتا ہے بھر دو۔ اگر انگشتری نہ ملے۔ تو کوئی ٹین کی خوبصورت چھوٹی ڈبیہ جو گول ہو۔ اگر گول نہ ہو۔ تب کسی شکل کی ڈبیہ میں بھر لیجئے۔ اس کو اس صفائی سے پگھلا کر بھریں۔ کہ لاکھ کی سطح ہموار رہے اور وہ خوب سیاہ اور چمکیلی نظر آوے۔ تیل اتنا ڈالیں۔ کہ وہ معمولی نرم رہے۔ پتلی نہ ہو جاوے۔ یا بہتر ہے۔ کہ آپ کسی انگشتری کے اندر سیاہ لاکھ بھروا کر اس کے اوپر سفید یا سیاہ نگینہ اسنار سے لگوا لیویں۔ صرف مدعا اور غرض اس بات سے ہے۔ کہ آپ ایک ایسی سطح طیار کریں۔ جو خوب چمکدار سیاہ ہو۔ لاکھ۔ انگشتری یا ڈبیہ کے اندر کوئی خاص خصوصیت نہیں ہے کیونکہ تم اپنے انگوٹھے کے ناخن پر چمکدار ایسی سیاہی لگا کر بھی ویسے ہی تجربہ کر سکتے ہو۔ جیسے کہ ان آلات سے۔ جن کو کوئی جادو کی انگوٹھی۔ کوئی حاضرات کی ڈبیہ۔ کوئی مقناطیسی آلہ کوئی قدرتی اور ترکال درشی آئینہ وغیرہ کے نام سے پکارتا ہے۔ صرف معمول کی دلچسپی کے لئے خوبصورت اور دلکش چیز ہونی چاہئے۔ تاکہ وہ اس کو محض فرضی اور خیالی نہ سمجھے۔ کیونکہ ایسا سمجھنے سے۔ دل کی حالت شکی رہتی ہے اور شکی حالت میں اس کا دل یکسو نہ ہونے سے تجربہ کامیاب نہیں ہوتا۔ اسی واسطے اس آلہ کی نسبت نہ معمول اور نہ ہی عوام کو کچھ واقفیت دی جاتی ہے۔ بلکہ مسمریزم کی معمولی معمولی کتابوں میں اس کو خاص ایجاد اور فخر کے ساتھ لکھ کر اس کی تیاری میں کئی اجزا مثلاً سیر زنا بیضہ ظلمی۔ لاکھ وغیرہ لکھے جاتے ہیں۔ جو کہ سوائے بھیجے میں ڈالنے کے اصولاً لاحاصل ہیں۔ کیونکہ جو کچھ اس آلہ سے نظر آتا ہے۔ وہ محض عامل کا خیال ہے۔ جس کو معمول کا دل سادہ اور ایکاگر (یکسو) ہونے کی وجہ سے سن کر یا بتلانے سے ہی قبول کرتا اور دیکھتا ہے :۔

جب یہ سیاہ سطح آپ کے پاس تیار ہو جاوے - (ہمارے ہاں ایسا ہی ایک آلہ بنام قرص مقناطیسی قانون تنمیت کے ممبران کے تجربات کے لئے تیار کرایا جاتا ہے۔ اس کی ایک طرف گول سیاہ شفاف آئینہ جڑا ہوتا ہے - اور دوسری طرف بالکل صاف سطح ہوتی ہے اور نیچے پکڑنے کے لئے خوبصورت دستہ ہوتا ہے - یہ ایک خاص آلہ اور خوبصورت دلکش سامان ہے - اور یہ معمول کو خواب مقناطیسی میں لانے کے لئے ہپناٹزم کے تجربات میں بڑا کام رہتا ہے - عامل کی آنکھوں میں مقناطیسی طاقت پیدا کرنے کی مشق میں بھی یہ استعمال ہوتا ہے اور بشرط خواہش مہر پر بھیجا جا سکتا ہے) تو اس کو چمکانے کے لئے تیل یا گھی لگا دیجئے اور اپنے گھر میں کسی لڑکے یا لڑکی کو جو سات - آٹھ یا دس یا پندرہ برس کا ہو بلاؤ - اگر گھر میں کوئی لڑکا نہ ہو - تب کوئی سادہ مزاج بچہ یا سادہ مزاج عورت یا مرد پر بھی یہ تجربہ کیا جا سکتا ہے - بچے چونکہ بہت جلدی بڑوں کے خیال کو درست مان لیتے ہیں - اور جھٹ اپنی توجہ اس پر جما سکتے - اور فوراً ارادہ - الفاظ یا افعال کی نقل کرتے ہیں - لہٰذا وہی مسمریزم اور ہپناٹزم کے تجربات کیلئے عموماً موزون ہوتے ہیں - اور بچے مختلف طریق سے مختلف درجہ میں جلدی یا دیر سے متاثر ہوتے ہیں ؞

جب لڑکا یا لڑکی جس کو تم نے تجربہ کے لئے بلایا ہے - اطمینان سے بیٹھ جاوے - تب اس کو پیار کرو - اور کہو کہ میں تمہیں اس عجیب و غریب مقناطیسی آلہ سے جو تماشہ تم چاہو گے دکھلاؤنگا - بتلاؤ کہ تم کیا دیکھنا چاہتے ہو - میں تمہیں وہی اس کے اندر دکھلاؤنگا ؞

فرض کرو کہ لڑکے نے کہا مجھے گھوڑا دکھلاؤ - گاڑی فوج دکھلاؤ جہاز دکھلاؤ وغیرہ آپ وہ یہ انگوٹھی یا قرص اس کے ہاتھ میں دیکر مستقل آواز سے بغیر جھجک اور شک کے کہو کہ اس سیاہی کے اندر خوب غور سے دیکھو اور بول کر کہو کہ اے چپراسی آ جا - جب وہ ایک دو دفعہ ایسا کہے - تو تم کہو کہ وہ دیکھو چپراسی آگیا (اگر بچہ چپراسی کا مطلب نہ سمجھتا ہو - تب تم کوئی اور نام مثلاً خدمتگار - نوکر - سپاہی - بابو وغیرہ کہہ سکتے ہو - اور اس زبان میں کہو جس کو اچھی طرح وہ ذہن نشین کر سکے -) اطمینان سے کہو - جیسے تم روزانہ ملازموں کو حکم کرتے ہو

وہ فوراً کہیگا کہ ہاں ایک آدمی کھڑا ہے۔ اگر وہ کہے کہ ابھی نہیں آیا۔ تو آپ پھر کہو۔ غور سے دیکھو وہ آگیا ہے۔ وہ دیکھو کھڑا ہے۔ دیکھو وہ تمہیں سلام کر رہا ہے۔ بس اسی طرح جب وہ کہے۔ ہاں ہاں اب میں دیکھ رہا ہوں۔ تب پھر اُس کو پیار کرو اور کہو۔ کہ چپڑاسی سے کہو کہ اے چپڑاسی فوراً ایک گھوڑا لاؤ۔ جب وہ ایک دو دفعہ کہہ چکے۔ تب فوراً کہو کہ دیکھو وہ گھوڑا لے آیا۔ اسی طرح آپ جو کچھ ذرا ڈھنگ یا طریق سے کہتے چلے جاؤ گے۔ اور بچہ اس کو دل میں بٹھلا کر دوہراتا یا غور سے دیکھتا چلا جاویگا۔ اس کو زبانی ہر کے نظارے جن کا علم اس کو پہلے سے قدرے ہوگا۔ یا اس وقت تمہارا بیان یا خیال اُس کے ذہن پر پہنچتا چلا جاویگا وہی نظارے یا کرشمات بجنسہ دکھلائی دیتے رہیں گے۔ آپ یہ تجربہ مختلف عمر کے مختلف گھر کے بچوں پر کرو۔ تب آپ کو مختلف طبیعتوں پر مختلف طرح سے اثرات ہونے کا تجربہ اور علم مسمریزم اور ہپناٹزم اور سجیشن یا کلام کی طاقت۔ اصول اور عمل کا تجربہ خاص حد تک ہو جاویگا۔ اور ساتھ ہی اشارتاً یہ بھی پتہ لگ جاویگا۔ کہ دوسرے کو اپنا ہم خیال کس طرح بنا سکتے ہیں۔ اور فرض کرکے کس طرح دوسرے آدمی کو اصلی حالت اور نظارہ دکھلا سکتے ہیں۔ اعتقاد و وشواس کی ابتدائی کیفیت اور طاقت کو بھی آپ اب عملی طور پر محسوس کرنے لگ جاؤ گے ۔۔

کلام یا منتر کی حقیقت

منتق دوئم کے کرنے سے پیشتر اور درمیان بھی بہت سے عامل کچھ الفاظ عربی یا سنسکرت یا کسی مہمل زبان کے دل میں یا اونچے اونچے پڑھتے ہیں اور معمول یا حاضرین کو یہ بتلانا چاہتے ہیں۔ کہ اُنہوں نے یہ منتر یا کلام سدھ کیا ہوا ہے۔ کسی دیوتا یا دیوی یا پیر فقیر کی مدد سے ہمزاد (فرضی اپنا آپ یا معمول من) کے ذریعہ وہ ایسا کرتے ہیں۔ اور وہ لوگ کئی ڈھنگ سے اُن کا تماشہ دکھلا کر جتلاتے ہیں اپنی فضیلت اور اپنے ایشٹ کی پوجا اور عزت کراتے اور نذر نذرانے لیتے ہیں۔ حقیقت میں یہ رویہ محض خود غرضی اور جہالت پر مبنی ہے۔ اگرچہ اُس کی تہ کے اندر ایک قیمتی اصول ہے۔ جس کو

وہ عامل نہ خود سمجھنے اور نہ ہی علمی طور پر سمجھا سکتے ہیں۔ اِس اصول کی دلچسپ تشریح ہم ذیل میں کرتے ہیں +

جس خیال کو انسان اپنے من سے یا زبان سے الفاظ کے ذریعہ سوچتا اور دوہراتا ہے۔ اُسی کو منتر یا کلام سمجھنا چاہیئے۔ خواہ وہ خیال عربی کے الفاظ میں ہو۔ خواہ سنسکرت یا گورمکھی کے الفاظ میں ہو۔ مگر اس میں کچھ شک نہیں ہے۔ کہ وہ کلام یا منتر چند شبدوں یا آوازوں کا مجموعہ ہوتا ہے +

پیشتر ازیں ہم بتلا چکے ہیں کہ دُنیا میں حکومت خیالات کی ہے۔ اور خیالات الفاظ کے اندر بند ہوتے ہیں۔ اور الفاظ کے ہی مجموعہ سے منتر اور کلمات بنتے ہیں۔ لہٰذا اس وقت ہم بلا خوف تردید یہ کہہ سکتے ہیں کہ دُنیا میں ہر دل اور ہر دماغ پر اُن کلمات اور الفاظ کی حکومت ہے۔ جن کو وہ سمجھتا۔ درست مانتا اور عادتاً دوہراتا ہے۔ آپ کسی کام کے کرنے سے پیشتر اس کام کے کرنے کی نسبت تجویز یا تدبیر دل میں سوچتے ہو۔ وہ سوچ آپ کے سامنے جیوں جیوں پختہ ہوتی ہے۔ تیوں تیوں ٹھوس شکل میں بصورت الفاظ ذہن کے سامنے آتی جاتی ہے۔ پس وہی منتر یا کلمہ سمجھنا چاہیئے۔ اگر تم زیادہ صاف الفاظ میں کہلوانا چاہتے ہو۔ تب یہ سمجھو کہ تمہارا خیال ہی تمہارا کلمہ اور تمہارا یقینی ارادہ ہی تمہارا پوشیدہ منتر ہے۔ طاقت تمہارے ارادہ کے اندر ہے نہ کہ الفاظ کے اندر۔ ایک ہی منتر یا ایک ہی لفظ کے معنے دوسری زبان میں بڑے اُلٹ پلٹ اور اوٹ پٹانگ بن جاتے ہیں۔ سنسکرت کے رام اور فارسی کے رام کے معنوں اور سنسکرت کے پنڈتوں کے دل پر رام منتر کا اثر اور ایران کے رہنے والے سنسکرت سے ناآشنا محض فارسی دان کے دل پر رام کلمہ کا موجودہ اثر آپ کو الفاظ کی بناوٹ اور کلمات کے حقیقی یا فرضی اصلیت اشارتاً واضح کر رہا ہے +

کلمات کی کثرت پر غور کرو

آپ وید کے منتروں کی کثرت پر غور کرو۔ ایک ایک منتر کے اندر اور پھر اُسکے ایک ایک لفظ کے

اندر کیا کیا عجیب خیال بھرے ہوتے ہیں۔ جو اس کے جاننے اور ماننے والوں کے دلوں پر زبردست حکومت کر رہے ہیں۔ آپ پورانوں۔ اُپنشدوں اور گیتا کے شلوکوں پر غور کریں۔ کہ وہ کروڑوں دلوں پر حکومت کر رہے ہیں۔ اور ان سے کس قدر تفرقہ اور فرقہ بندی ہو رہی ہے۔ ایسے ہی **قرآن شریف** اور **انجیل مقدّس** کے قیمتی کلمات بیشمار دلوں پر حاکمران ہو کر اسلام اور عیسائیت کا ڈنکہ بجا رہے ہیں۔ ایک مذہب دوسرے مذہب سے۔ ایک شخص دوسرے شخص سے ایک کتاب دوسری کتاب سے ایک دماغ دوسرے دماغ سے خیالات اور الفاظ قانون صحبت کے زیر اثر نادانستہ طور پر لیتا رہتا ہے۔

ڈاکٹر کلام کا مشترکہ طریق اس وقت چند کلمات بطور نمونہ آپ کے پیش کر رہا ہے۔ وہ آپ کے ہی خیالات ہیں۔ آپ کے ہی الفاظ ہیں۔ مگر ان کو علیحدہ سانچوں میں ڈھال کر صرف دوسری اشکال میں آپ کے پیش کر رہا ہے۔ آپ ان کو اپنی اپنی ضروریات اور حالات کے مطابق کم و بیش کرنے کے پورے مجاز ہو۔ اور اُن کے بنانے اور استعمال کرنے کا طریق اور اُن کو کم و بیش کرنے کا طریق آپ کو خود ہی معلوم ہوتا چلا جاویگا۔ اور میں بھی احتیاطاً عام اور ضروری ہدایات کا ذکر کرونگا ⁘

اپنی مرضی کے مطابق نسخہ چُن لو۔

جیسے اربعہ عناصر کے کم و بیش ملاپ سے بیشمار مختلف اشکال صفحہ ہستی پر دکھلائی دیتی ہیں جیسے ایک انسانی جسم کے اندر انہی اربعہ عناصر کے ملاپ سے پھر مختلف رنگ، روپ اور ناپ و شمار کے اعضاء اور حواس پیدا ہو رہے ہیں۔ اور جیسے جسم کے اندر **وات**۔ **پت** اور **کف** (سودا، صفرا، اور بلغم) کے ہی ملاپ سے جسم میں مختلف علامات لئے ہوئے بیشمار امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جیسے ایک ہی سبب سے مختلف جسموں اور منوں کے اندر مختلف جسمانی اثرات اور مختلف نفسانی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایسے ہی **حالات**۔ **درجات** **عادات**۔ **اوقات**۔ **خیالات**۔ **مشغلات** اور **تجربات** کے لحاظ سے **تدبیر۔ تجویز**

تقریر۔ تحریر۔ ہدایت۔ نصیحت۔ وصیت۔ ملکیت۔ قانون اور تعلیم میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ اور یہ کمی بیشی قدرتی ہے۔ یہ کسی کے اختیار یا قابو میں نہیں۔ اس لئے جیسے ایک جسمانی مریض کو ہم ہدایت کرتے ہیں۔ کہ قدرت کے اس وسیع شفاخانہ سے آگ۔ پانی۔ ہوا۔ مٹی کے قدرتی معالجوں کے ذریعہ مرض کی جنس اور درجہ کو تشخیص کرا کے تم اپنی مرض کے مطابق ان طیار شدہ نسخوں میں سے کوئی نسخہ لے لو۔ ایسے ہی اس وقت ڈاکٹر کلام کے ناظرین سے ہم یہ نویدن کرتے ہیں۔ کہ بظاہر لباسی اور لفظی اختلاف کو نظر انداز کرتے ہوئے اور کثرت میں وحدت کو دیکھتے ہوئے قدرت کے وسیع کتب خانہ سے اپنی ضروریات کے مطابق ڈاکٹر کلام کی عملی ہدایات کی رہنمائی سے جہاں چاہیں کلمات اور منتروں کو لے لیویں ؛؛

مختلف منتروں یا مختلف مذہبی طبی یا اخلاقی "کلمات" کے جائز استعمال کے مختلف طریق

حقیقی طاقت با موقع اور برمحل استعمال میں ہے

ایک شخص بڑا ہی خوش آواز اور خوش تقریر اور فصاحت میں خواہ وہ کتنا ہی لاثانی ہو لیکن اگر وہ غمی کے موقع پر خوشی کے کلمات کہتا ہے تو وہ خوش آواز اور خوش الحان کہلانے کی بجائے پاگل کے نام سے پکارا جاویگا۔ آج سے پچاس سال پہلے مغربی دنیا کے اندر سائنس کی جن کتابوں کی از حد عزت ہوتی تھی۔ وہ آج ردی کے بھاؤ سے بازاروں میں فروخت ہوتی ہیں۔ ایک زمانہ تھا۔ کہ اپنے خاوند کے ساتھ ستی ہونا مشرقی دنیا میں اور خاص کر ہندوستان میں ایک اعلیٰ درجہ کی محبت اور پریم کا جذبہ اور متبرک رسم سمجھی جاتی تھی جو اب مغربی دنیا اور ہندوستان میں بھی ایک وحشیانہ طریق بتلایا جاتا ہے۔ دوسری

باتوں کو جانے دیجئے۔ ہندوؤں اور مسلمانوں کی رسم ازدواج اور اُن کی نزدیکی اور دوری بہ مختلف نگاہوں سے مقابلہ کرو۔ اس کو بھی جانے دو۔ مشرق اور مغرب کی آزادی۔ پردہ اور روزانہ زندگی اور طرز تمدن کا مقابلہ کرو۔ تو معلوم ہوگا۔ کہ جو ایک کے ذہن میں جائز اور مناسب ہے۔ وہ دوسرے کے خیال میں ناجائز اور نامناسب ہے۔ ایسے ہی ہر قسم کے رسم و رواج اور سنسکار زمانہ کے ساتھ ساتھ بدلتے چلے آتے ہیں۔ جو رسم آج سے پچاس سو سال پہلے بڑی پسند عام تھی آج وہ فضول ہے؛

ڈاکٹر کلام کے طالب علموں نے ہر لفظ سے مفہوم اور ہر آواز سے مُدعا کو لیکر اپنے اصول بیں اُس کو ڈھال کر اسی شکل و صورت میں بنانا ہے۔ لہٰذا آئندہ بیان کردہ کلمات کو خود مشق کرتے وقت یا کسی سے کراتے وقت اپنے یا اس کے سابقہ مانے ہوئے رسم و رواج اور خیالات کا ضروری طور پر دھیان رکھتے ہوئے اپنے آپ کو یا اُس کو آتم اُپدیش (خود نصیحت) Auto-Suggestion کی تعلیم ذیل کے مختلف حسب حال طریقوں سے دینی چاہئے۔

علیحدگی میں آتم اُپدیش کا عمل کرو

علیحدگی میں چونکہ کوئی دوسری چیز خواہ مخواہ کوشش نہیں کرتی لہٰذا اس قسم کے جملہ عمل آبادی سے علیحدہ ہمیشہ جنگل یا علیحدہ کمرہ کے اندر کرنے چاہئے۔ جہاں بہت سامان بھی نہ ہو اور شور بھی نہ ہو؛

کوئی نہ کوئی عمل ضرور کرتے رہو

انسان عادت اور مشق کا پُتلا ہے۔ اور اُس کا حافظہ ہمیشہ بھولتا رہتا اور بدلتا رہتا ہے۔ متواتر عمل سے مسلسل طور پر خیال یا فعل تازہ ہوتا رہتا ہے۔ لہٰذا روز مرہ آتم اُپدیش کا یا آئندہ بتلائی ہوئی کوئی نہ کوئی جسمانی یا ذہنی عمل بدل بدل کر کرتے رہو۔ اگر آپ دس دنوں میں ایک دن بھی عمل کرنا بند کرتے ہو۔ تو دوسرے دن عمل لینے میں تردد معلوم ہوتا ہے۔ لہٰذا آپ عمل کی فضیلت کو ہرگز نہ بھولو۔ اور عمل میں اتنی مہارت پیدا کرو۔ کہ بلا تردد کلمات اور اُن کے خیالات حسب ضرورت آپ کے سامنے آجایا کریں؛

آئینہ وغیرہ سامنے رکھکر عمل کرو

آتم اُپدیش کرتے وقت اگر اپنی شکل کو آئینہ۔ گھی۔ پانی یا دوسری کسی چمکدار چیز کے اندر دیکھتے جاؤ۔ اور اپنی شکل کے ساتھ حتیٰ المقدور آنکھیں نہ جھپکتے ہوئے نگاہ ملاتے ہوئے مختلف لہجہ میں آتم اُپدیش کی مشق کرو۔ تب زیادہ مؤثر ہوتا ہے ✤

مختلف اور مناسب لہجہ میں مشق کرو

اونچا بولو تاکہ کان بھی مشغول رہیں۔ بار بار مختلف دلچسپ سریلے لہجہ میں بولو۔ سریلی آواز اور راگ کے اندر غضب کی مقناطیسی تاثیر ہے۔ نظم اور شلوکوں میں دلکش آواز سے دوہرائے ہوئے الفاظ طلسم یا جادو کا اثر کرتے اور من کو فوراً متاثر بناتے ہیں۔ جب ایک لہجہ یا الفاظ سے بے تکلفی ہو جاوے۔ تب نئے الفاظ بدل کر دوہراؤ۔ یا کلمات کو بدل بدل کر مشق کرو۔ کبھی اُستادانہ لہجہ میں کبھی حاکمانہ لہجہ میں۔ کبھی دوستانہ لہجہ میں اور کبھی درخواست کے طور پر ان منتروں کی مشق کرو۔ تحریر یا تقریر کے حاکمانہ اور استادانہ لہجہ کے اندر خاص زور ہوتا ہے ساری مذہبی کتابیں۔ اور ساری قانونی کتابیں حاکمانہ اور اُستادانہ لہجہ میں تحریر ہوتی ہیں۔ اخبار کا معمولی ایڈیٹر بھی جب لفظ "ہم" کا استعمال کرتا ہے۔ تو اس "ہم" کے اندر خاص زور ہونے سے اُس کی تحریر کا اثر بڑھ جاتا ہے ✤

"ڈاکٹر کلام" کی تحریر میں بھی آپ دیکھیں گے۔ کہ ان ہی مختلف لہجوں کو اسی اصول پر جابجا استعمال کیا گیا ہے ✤

وہی راگی اور وہی لیکچرار یا اُپدیشک حاضرین پر زیادہ اثر ڈال سکتا ہے۔ جس کو اس قانون سے واقفیت ہو اور جو اپنے لب و لہجہ کو نہ صرف الفاظ سے بلکہ ضرورت کے مطابق اشارات سے ادا کرنے کا بے تکلف ملکہ رکھتا ہو۔ آتم اُپدیش کرتے وقت اپنے آپ کو ایک علیحدہ ہستی سمجھکر اور اپنے جسمانی مختلف اعضاء کو بطور ملازم سمجھتے ہوئے مخاطب کرو۔ مثلاً اے معدہ تو مضبوط ہے۔ اے دل تو مضبوط ہے۔ اے بودی ذات! تو جاگ وغیرہ ✤

خواہ تھوڑا تھوڑا عمل کرو لیکن متواتر کرو

بہت سے کلمات کو ایک ہی وقت میں دوہرانے کی کوشش نہ کرو۔ بلکہ تھوڑا تھوڑا کام کرو۔ اور پھر رفتہ رفتہ بڑھاؤ۔ مگر متواتر مشق کو کبھی نہ چھوڑو۔ خواہ تھوڑی کرو یا زیادہ۔ ناغہ نہ ہونے دو۔

قسمت کو بھول جاؤ

ان کلمات کو دوہراتے ہوئے اپنی گذشتہ کمزوری اور قسمت کو بھول جاؤ۔ بلکہ جو کچھ تم اس وقت بول رہے ہو۔ محض اس پر غور کرو اور اس کو بجائے زمانہ مستقبل میں ہونے والا تصور کرنے کے زمانہ حال میں واقع شدہ تسلیم کرو۔ یہ بہت ضروری امر ہے۔ مثلاً یہ مت کہو کہ اب میں تندرست ہو جاؤنگا بلکہ یہ کہو کہ میں اب تندرست ہو رہا ہوں۔ ہو چکا بھی مت کہو۔ کیوں ایسا کہو۔ اس کا جواب پہلے دیا جا چکا ہے۔ کہ جن امور کو ہم بلا دلیل عارضی طور پر فرضاً تسلیم کر لیتے ہیں۔ وہ نادانستہ ہمیں بار بار ویسا بننے پر مجبور کرتے ہیں۔ لیکن بہتر ہے کہ تم خود ہی جیسا کہتے ہو۔ ویسے بن جاؤ اور ضرور بن جاؤ گے۔ صرف ضرورت اس امر کی ہے۔ کہ آپ مدعا کو سمجھتے جاؤ۔ اور اپنی گفتگو کو خود مخول نہ سمجھو۔

تمہارا پرشارتھ ہی تمہاری پراربدھ ہے

پراربدھ اور پرشارتھ یا قسمت اور ہمت کے اندر صرف لفظی فرق ہے۔ جس کو آپ قسمت کہتے ہو وہ تمہاری کسی گذشتہ یا ماضی زمانہ کی محنت ہے۔ لہٰذا تمہاری گذشتہ واقفیت ابھیاس مشق وغیرہ تمہاری آئندہ رہنما ہے۔ پس جو کچھ تم بننا چاہتے ہو۔ یا حاصل کرنا چاہتے ہو۔ پہلے وہ پسند کرو۔ اور اس کو خوب اچھی طرح اپنے ارادہ اور خیال میں جماؤ۔

اور پھر عمل کرو! پھر عمل کرو!

پھر عمل کرو!

آٹو سجیشن آتم اپدیش (خود نصیحت باڈاکٹر کلام)

کو زیادہ مؤثر بنانے کیلئے چند مروّجہ مادی طریق

ایک لیکچرار جب خدا یا ایشور کا لفظ کہتا ہے۔ اور ہاتھ آسمان کی طرف کرتا ہے تب حاضرین پر اُسکے الفاظ کا کئی گنا زیادہ اثر ہوتا ہے۔ اگرچہ خدا نیچے بھی ویسا ہی ہے جیسے اوپر اور جس کو ہم بڑا کہتے ہیں وہ دوسرے کے لئے اونچا ہوتا ہے۔ یہاں ساری بات صرف کہنے والے اور سُننے والے کے سابقہ مانے ہوئے خیال کی ہے تعظیم کے اظہار کے لئے ہم زبان سے سلام بندگی۔ نمستے فتح وغیرہ کہتے ہیں۔ اور ہاتھ ماتھے پر رکھتے ہیں۔ کئی لوگ دونوں ہاتھ جوڑتے ہیں۔ بعض گردن کو جھکاتے ہیں بعض اپنی جگہ کو چھوڑ کر اپنے معظم کو وہ کرسی یا جگہ دیتے ہیں۔ حقیقت میں یہ اپنے اپنے خیال کی جملہ مختلف مادی اشکال ہیں۔ جن میں خیال تدریجاً تبدیل ہو جاتا ہے۔ اسیطرح مختلف بیجان و جاندار چیزوں کے ساتھ ہماری تعظیم یا ضرورت کا خیال پیدا ہونے سے وہ مادی اشکال لیتا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ بُت پرستی۔ قبر پرستی۔ کتب پرستی۔ تصویر پرستی۔ سورج پرستی آتش پرستی۔ انسان پرستی۔ مُردہ پرستی (شرادھ وغیرہ)۔ دختر پرستی (ہندوؤں میں دیوی یا ماتا کی پوجا کی عزت۔ نوراتروں میں چیچک وغیرہ امراض کے بعد صحت کی خوشی میں غسل صحت کی طرح لڑکیوں کو دعوت دیتے ہیں)۔ خاوند پرستی (ہندوؤں میں عورتیں خاوند کی درازعمری کی خواہش کو فاقہ رکھکر اور چاند کو دیکھکر اظہار کرتی ہیں)۔ کوہسار پرستی۔ دریا پرستی (تیرتھ وغیرہ) چشمہ پرستی۔ کعبہ پرستی۔ محرم پرستی۔ تیوہار پرستی۔ استاد پرستی (گورو پوجا کا ایک خاص دن ہندوستان میں اپنے اُستاد کی عزت کے لئے اُس کو نذرانہ اور پھول پھل سے خوش کرنے کا مقرر ہے۔ رام پرستی (رام لیلا دوسہرہ کا تیوہار منانا) کرشن پرستی (جنم اشٹمی) شجر پرستی۔ سال پرستی (سالگرہ منانا)۔ ہفتہ پرستی (اتوار کے روز گرجا یا سماج میں جانا وغیرہ رسوم)۔ ماہ پرستی (ہر مہینے کا پہلا دن خوشی سے منانا) وغیرہ

مصنف و مرتبہ:- مہتہ ستنا رام دت صاحب راولپنڈی

وغیرہ وغیرہ اس قدر طریق ہیں۔ جو احاطۂ تحریر میں نہیں آسکتے۔ مختلف مذاہب کے اندر یہ طریق اسقدر اختلاف سے پائے جاتے ہیں۔ کہ ہر ایک اہل مذہب اپنے طریق کو قدرتی اور درست بتلا کر دوسرے کے طریق کو ناقص فضول اور وہم بتلاتا ہے +

ڈاکٹر کلام کی مشترکہ عالمگیر تعلیم ان امور پر فی الحال کوئی نکتہ چینی یا اصلاحی رائے ظاہر کرنے کی بجائے مختلف دل و دماغ کے طالب علموں کو یہ ہدایت کرتی ہے۔ کہ وہ ان مختلف رنگ اور شکل صورت کی بوتلوں سے جوہر لے کر اپنے کام میں لگ جاویں اور پھر اس جوہر کو اپنی رائے اور اپنے خیال کے مطابق جو عمدہ برتن ملتا ہے۔ اُس کے اندر ڈال کر بحفاظت رکھیں +

خیال اور کلام ہمیشہ کسی مادی شکل کے اندر ضرور بدلتا ہے

یہ ایک ایسا قدرتی اور لازمی اصول ہے کہ جس سے علیحدگی ہونا امر محال ہے۔ مختلف ویدک سنسکار ولل مثلاً گربھادہان، رہبستری، سے لے کر "جات کرم" "وواہ" اور "مرتک سنسکار" تک اگر آپ محققانہ نگاہ سے غور کریں گے۔ تو تمہیں صاف پتہ لگیگا۔ کہ خیال کو جا بجا اس قدر مادی مختلف اشکال کے اندر رشیوں نے ڈالدیا ہے۔ کہ اس وقت ان کے فلسفہ کو سمجھانے کیلئے بڑے بھاری دفتر کی ضرورت ہے۔ اب آپ کم از کم کسی ویدک یا سناتن ووَاہ سنسکار (رسم شادی) کے اندر خود شامل ہو کر اس معاملہ کو اپنے لیئے خود حل کریں یا کسی سے سمجھ لیویں۔ ہم صرف اس موقعہ پر ایک مثال سے آپکی مزید رہنمائی کرینگے +

شادی کے موقعہ پر ہندوؤں اور آریوں کے اندر براہمن ایک خوبصورت پتھر تیار رکھتے ہیں۔ اور دولھا اپنی دُلھن کا دایاں پاؤں اُس کے اوپر رکھکر اُس سے مخاطب ہوتا ہے۔ کہ اے نیک بیوی! اس پتھر پر تیرا مضبوط پاؤں رکھنے سے میرا مدعا یہ ہے۔ کہ تو چٹان کی طرح جس کا یہ پتھر ہے۔ دھرم اور ایمان میں مستقل رہے۔ اور دھرم کے مخالفوں اور پاپیوں کو اپنے پاؤں اور نیچ سے اس طرح دباوے۔ جس طرح تو اب اس پتھر کو دبا رہی ہے +

آپ نے اس سے سمجھ لیا ہوگا۔ کہ اُپدیش یا نصیحت دینے کا موثر اور دیرپا طریق خیال کو مادی صورت میں لاکر استعمال کیا گیا ہے۔ فرض کرو۔ کہ شادی یا کسی اور موقعہ پر کھنڑائی اپنے سپاہی

خاوند کو ساحبہ کی وفاداری اور لڑائی کا فرض منصبی ذہن نشین کرانے اور اُس کی قوت ارادہ کو اُبھارنے کے لیے ایک لوہے کا ستون کھڑا کرتی - اور خاوند کے ہاتھ کو پکڑ کر اُسے ستون کو ہاتھ لگانے کی درخواست کرتی اور پھر ایک لوہے کی ننگی تلوار اُس کے ہاتھ میں دیکر سامنے پڑے ہوئے کدو کو کٹوا کر ٹکڑے ٹکڑے کر دینے کا اُپدیش کرتی ہوئی اسکو ان الفاظ میں مخاطب کرتی ہے کہ تو بہادر ہے اور جیسے یہ لوہے کا ستون مضبوط اور قائم ہے - ایسے ہی تو اپنے ارادہ اور خیال کا مضبوط اور مستقل ہے۔ یہ لوہے کی تلوار تیرے ہاتھ میں جب ہوگی - تب تو دشمنوں کے گلے کو زبردستی سے کاٹتا ہوا دشمن کے ٹکڑے کرنے میں کامیاب ہو کر فتحیاب واپس آویگا ٭

اب مزید تشریح کی ضرورت آپ کے ذہن رسا اور روشن دماغ کو نہیں رہی۔ صرف آپ مختلف ریفارمروں - موجدوں اور مذہبی ہادیوں کے ایسے ایسے عملی اور ہادی بچن کو خود سوچو - خود سمجھو اور خود فیصلہ کرو کہ یہ قانون کہاں تک دُنیا کا قانون ہے تمہیں یہ بتلانے کی ضرورت نہیں کہ شری گورو گوبند سنگھ جی۔ شری گورو نانک دیوجی حضرت محمد علیہ السلام حضرت عیسیٰ - مریادا پرشوتم رامچندر اور یوگیراج بھگوان کرشن چندر سے پہلے اور مابعد کے سارے مہان پُرشوں نے اپنے اپنے دائرہ خیال میں اس قانون کو استعمال کیا ہے - دیوتے اس کو استعمال کرتے ہیں۔ راکشس اس کو استعمال کرتے ہیں - نیکوں نے یہ استعمال کیا اور بُروں نے بھی اس کو برتا ہے - آستک ناستک دونوں اس قانون کو استعمال کرتے ہیں۔ اُستاد اور شاگرد - میاں اور بیوی - دوکاندار اور گراہک - عامل اور معمول - لیکچرار اور حاضرین - وکیل اور طبیب وغیرہ سبھی کے سبھی اس قانون کے زیر اثر ہیں ٭

کون سا طریق اچھا ہے - کونسا جائز اور مناسب ہے؟ یہ سوال سارے ملکر حل کرنا چاہیں تو بھی یہ نہ کبھی پہلے حل ہوا تھا اور نہ اب ہوا ہے اور نہ آئندہ ہوگا - جو جو جس جس نے جیسا جیسا سُنا اور سمجھا اور بار بار دہرایا - وہی اس کے من کو پسند آنے سے اس کے خیال میں مناسب اور جائز بن گیا - آپ خود اس مسئلہ کو روزانہ تجربہ اور مختلف طریقوں سے مزید غور کرو ٭

پس اس وقت ڈاکٹر کلام کی جملہ مشترکہ تعلیم بھی اسی قدرتی قانون کے زیر اثر ہے اور قوۃ

ارادی کے بڑھانے اور جسمانی و روحانی امراض کو ہٹانے کا خاص طریق جس کو "آٹو سجیشن" یا "آتم اپدیش" یا "خود نصیحت" ہم بتلا چکے ہیں۔ وہ بھی اس قانون کے زیر فرمان ہے۔ لہٰذا آئندہ بیان کردہ منتروں یا کلمات یا سجیشن کو خود یا دوسرے کو دوہراتے وقت آپ ذیل کی ہدایات کو مدنظر رکھو۔

ہاتھوں سے خود لکھو

جب انسان کسی وچار یا خیال کو اپنے ہی ہاتھ سے بار بار لکھتا ہے تب وہ خیال محض تحریری مادی شکل میں آجانے کے سبب زیادہ مؤثر اور ذہن نشین ہوتا چلا جاتا ہے۔ چنانچہ مشق کا یہ از حد مفید طریق ہے۔ کہ جس مسئلہ کو ہم ذہن نشین کرنا چاہیں اسکو علیحدگی میں بار بار تحریر کریں۔ اسی اصول پر کئی منتر اور کلمات خاص خاص تعداد میں براہمنوں اور مولویوں سے لکھوائے جاتے ہیں اور یہی اصول سکولوں اور پاٹھشالوں میں آپ خود استعمال کر چکے ہیں۔

دوسرے سے لکھوا کر بار بار دیکھو

دوسرے سے خوشخط لکھوا کر بطور بلو اپنے سامنے کمرہ یا دیوار پر رکھو۔ اور بار بار اس کو بغور دیکھو اور بطور جاپ یا ورد کے مالا یا تسبیح پر پڑھو۔

آنکھیں بند کر کے آسمان میں دیکھو

جس خیال کو آپ بار بار دیکھتے اور بار بار کہتے ہو۔ اس کی تحریری اشکال آپ کے اندر قائم ہو جاتی ہیں۔ اور آپ وہ تحریری اشکال حسب منشا۔ آنکھیں بند کر کے یا آنکھیں کھلی بھی خلاء کے اندر بجنسہ لکھی ہوئی دیکھ سکتے ہیں۔ پانی کے اندر بھی اور کسی شخص کی پیشانی پر بھی تم دھیان جما کر مفروضہ تحریر کو بجنسہ لکھا ہوا دیکھ سکتے ہو۔ لیکن یہ تب ہی ہوگا۔ جبکہ اس خیال کی مادی فرضی اشکال تو آپ ٹکٹکی لگا کر دیکھنے کی مشق کرتے اور اس کو پیشتر سے خوب دل میں جما لیتے ہو۔ گذشتہ خواب کی مثال اس اصول کو واضح کر دیگی۔ یا اس کو ذہن نشین کرنے کے لئے آپ ذیل کی آسان مشق بطور تجربہ کرو۔

تیسری مشق

دھوپ میں کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ اونچے اٹھا لو۔ اور اپنے سایہ یا عکس پر ایک دو منٹ خوب نگاہ جماؤ اور دیکھو بہت زور لگانے کی ضرورت نہیں

ذرا غور سے دیکھو اور پھر جھٹ اوپر آسمان میں دیکھو کہ اسی طرح دونوں ہاتھ اوپر اُٹھائے ہوئے بڑی لمبی شکل تمہاری نگاہ کے سامنے پھر رہی ہے۔ اگر ایک دفعہ میں ایسا نہ ہو تو دو تین دفعہ کرنے سے یا مختلف لوگوں کو ایسے کرانے سے تمہیں کافی عملی تجربہ ہو جاویگا +

خاص خاص اعضاء کو ہاتھ لگانا

جب آپ کسی اعضاء کی نسبت سوچ رہے ہو۔ تب توجہ کو اسطرف لگاؤ۔ لیکن ساتھ ہی کسی گھاس پھول پتہ کے ذریعہ یا براہ راست ہاتھ کو بھی اسی اعضاء کے اوپر رکھو بہت سے لوگوں کے لئے پانی گھاس یا ہاتھ کو بھگو کر لگانا زیادہ دلچسپ اور طبعی طور پر موثر ہوتا ہے۔ مثلاً جس وقت آپ یہ کہتے ہو کہ میرا دل مضبوط ہے۔ میرا دماغ مضبوط ہے۔ میری آنکھیں تندرست ہیں۔ تب دل ماتھے اور آنکھوں پر ہاتھ وغیرہ بھی لگاتے جاؤ۔ جس وقت آپ نے اپنے خیال کو آئندہ مشقوں سے اتنا مضبوط کر لیا کہ آپ بغیر چھوئے کے بھی پوری پوری خیالی تصویر ارادہ میں لا سکتے ہو۔ تب آپ کو ضرورت نہ رہیگی۔ مگر پھر بھی معمول یا دوسرے شخص کے جس جس اعضاء پر تم کوئی اثر پیدا کرانا چاہتے ہو۔ اس کو بولنے کے سوائے اشارات سے بھی متاثر کرو اور کراؤ +

موقع کے مناسب منتروں کو پڑھو

پانی پیتے وقت۔ ورزش کرتے وقت۔ سوتے وقت۔ صبح اُٹھتے وقت۔ غذا کھاتے وقت۔ سانس لیتے وقت۔ سورج کو دیکھتے وقت چراغ جلاتے وقت۔ دوکان کھولتے وقت بچوں کو پیار کرتے وقت۔ کسی بدعادت کو بدلتے وقت۔ عبادت کے وقت۔ تفریح کے وقت۔ کسی کام کو کرنے سے پہلے اُٹھتے وقت اس موقع کے مناسب کلمات یا منتر بنالو۔ اپنی مذہبی کتابوں سے چُن کر یاد کر لو یا "ڈاکٹر کلام" کے گذشتہ اور آئندہ صفحات سے چُن کر اُن کو کسی زبان یا حسب پسند لہجہ میں کئی دفعہ پڑھو۔ اور دوھراؤ +

روزانہ صبح و شام باقاعدہ دوہرائی کیجئے

آتم اپدیش

یا

خود نصیحت

منتروں اور مجرّب و مستند کلمات کا دلچسپ مجموعہ۔

نوٹ

چونکہ ہر مذہب و ملت کے لئے بلا تمیز یہ کلمات لکھے گئے ہیں۔ لہٰذا ناظرین حسب حال ان کو تھوڑی تبدیلی کرکے موزوں بنا سکتے ہیں اور جو لوگ کچھ کمی بیشی نہ کر سکیں۔ اُن کو خود بخود قدرت مدد کرکے مناسب حالت پر لے آویگی۔ چونکہ یہ رسالہ بزبان اُردو ہے لہٰذا اُردو الفاظ ہی رکھنا زیادہ مناسب سمجھ کر سمجھدار اصحاب کے سامنے یہ منتر پیش کئے جاتے ہیں

پہلا منتر یا کلام

اے ہر جگہ چمکنے والی عجیب و غریب طاقت (شکتی)! تو تاریکی اور اندھکار سے بالکل پاک اور ہر جگہ ہر وقت موجود ہے۔ میں صحت کے حصول کے لئے اپنا دل جسم اور دماغ تیرے حوالے کرتا ہوں تو ڈاکٹروں کا بڑا ڈاکٹر اور ویدوں کا وید راج ہے۔ تو ہی میرے جسمانی دردوں اور دکھوں کو دور کر اور مجھے ہر طرح راحت اور شانتی دے۔

دوسرا منتر

اے عالم کل (سروانتریامی) اور سرو شکتیمان (قادر مطلق) طاقت! تو یقیناً میرے جسم کے اندر اور باہر بھی چمک رہی ہے۔ میرے ہر عضو میں

مصنفہ و مرتبہ:۔ مہتہ سیتارام دت گوپال ... ۔ صدر بازار۔ راولپنڈی

تو موجود ہے۔ میری امراض دور ہوں۔ جن امراض اور دکھوں سے تو بخوبی واقف ہے۔ میں تجھ سے تیری شردھا اور ارادت سے مانگتا ہوں۔ کہ تو اب میری زبان کی تمام کمزوریوں کو دور کر کے زبان کو طاقت۔ قوت اور صحت دے! میرے پھیپھڑوں اور چھاتی کو تو توانائی اور کشادگی دے۔ میری آنکھوں اور بینائی کو درست بنا دے۔ میرے دل میں دلیری، زر قوت ارادی میں مضبوطی۔ ہمت اور جرأت دے۔ بزدلی۔ نفرت اور اداسی کو مٹا دے۔ میرے حلق اور زبان کو میٹھا پیارا اور خوش آواز کر دے۔ میرے سر اور دماغ کو تپش اور بل دے عزت اور طاقت دے! میرے ہاتھوں۔ انگلیوں اور ناخنوں تک کو قوت اور صحت دے!

تیسرا منتر اے زندگی کے سرچشمہ! اے جیون دانا! اے پران دانا! تو میرے سر اور دماغ کو تمام نقصوں سے بچا اور پاک کر دے سر کی ساری کمزوریاں۔ حافظہ کی خرابیاں دور ہو کر عالی دماغ بن جاؤں۔ اے سب دکھوں کو مٹانے والی طاقت! تو میری آنکھوں کے نقصوں کو مٹا کر ان کو روشن کر دے۔ اے راحت دینے والی شکتی! تو اب میرے حلق کی تکالیف کو دور کر دے۔ اے عالی شان ایشوریہ شان (شان الٰہی) تو میرے دل سے توہمات اور اٹل خیالات کو نکال کر اس کو وسیع اور منور کر دے اے سارے جہان کو عجیب و غریب طریق سے بنانے والی اور پیدا کرنے والی شکتی! تو میرے جملہ اعضائے پیدائش (نابھی) (مردانہ و زنانہ تناسلی اعضاء)۔ خون بنانے والے اعضاء یعنی جگر غذا کا رس بنانے والے معدہ۔ آنتیں۔ پیشاب بنانے والے اعضاء گردہ و مثانہ کو تندرست مضبوط اور توانا اولاد پیدا کرنے کے لئے مضبوط۔ تندرست اور پاک کر دے میرے پاؤں کی جملہ امراض کو مٹا دے۔ اور میرے سر کو جو تمام سوچ و وچار اور حافظہ کا گھر ہے۔ اے محافظِ صحت! تو پاک کر دے۔ میں نہیں جانتا کہاں کہاں بیماری ہے۔ جہاں جہاں تو ہے اور جہاں جہاں میرے جسم میں یا میرے دوستوں۔ رشتہ داروں کے اجسام میں امراض اور دکھ ہیں۔ تو ان کو سب جگہ موجود ہوتا ہوا۔ اور ان پر قدرت اور اختیار رکھتا ہوا دور کر دے۔

چوتھا منتر اے ایشور! تیری ہستی سچی ہے۔ میں بھی تیری تقلید کرتا ہوں۔ تمے

دکھوں اور امراض کو ہٹانے والا ہے۔ میں بھی اپنی اور دوسروں کی امراض کو دور کرتا ہوں۔ تو راحت اور شانتی ہے۔ میں بھی راحت اور شانتی کو اپنا بناتا ہوں۔ تو بزرگ اور برتر اور سب سے افضل ہے۔ میں بھی فضیلت پاتا ہوں۔ تو نے یہ عجیب و غریب دنیا بنائی۔ تو بنانیوالا ہے میں بھی عمدہ کام کرنے اور اعلےٰ چیزیں اور اعلےٰ انسان پیدا کرنے کی طاقت تجھ سے جذب کرتا ہوں۔ تو بڑے بھاری دبدبہ رعب و داب اور حافظہ ہی تحمل والا ہے۔ میں بھی تجھ سے طاقت کو جذب کرتا اور تحمل کو اختیار کرتا ہوں۔ تو راستی مجسم ہے۔ اور میں بھی سچے راستہ پر مستقل مزاجی سے چلتا ہوں۔ میری ساری زندگی۔ میرا جسم۔ میرا دل۔ تیرے اوصاف کو جذب کر رہا ہے جیسے میرے پھیپھڑے باہر کی طاقت بخش شدہ مصفا ہوا کو لیکر پھیلتے اور مضبوط بن رہے ہیں۔ ٹھیک اسی طرح تمہارے پاک اور پوتر اوصاف کو لے کر میرا روح۔ میرے حواس ظاہری اور اندرونی اور میرا یہ جسم پاک۔ خوبصورت۔ مضبوط اور تندرست بن رہا ہے۔ اسے طاقت صحت اور راحت کے سرچشمہ! میرے اندر تیرے سے قوت صحت اور راحت آکر عجیب و غریب تبدیلی پیدا کر رہی ہے۔

پانچواں منتر

جب میں سوچتا ہوں۔ کہ یہ دنیا اور جہان (سنسار) یہ عجیب و غریب سرشٹی (مخلوقات) کس طرح پیدا ہوئی۔ یہ کیا ہے! میں کیا ہوں! تو کیا ہے! تیری طاقت کتنی ہے؟ تب ایک آواز اندر سے اٹھتی اور باہر سے بھی سنائی دیتی ہے۔ کہ یقیناً تیرے خیال۔ تیری طاقت اور تیرے حکم سے اے خالق! یہ مادہ اور روحانی اصول اور گوناگون علوم کا انکشاف اور اظہار ہوا۔ اور ہمیشہ ہوتا رہتا ہے۔ تیری ہی طاقت اور خیال سے مادہ کے اندر اتنی تبدیلیاں۔ دلکش و خوشنما نظارے ظاہر ہوئے۔ جس طرح یہ ظاہر ہوتے اور ہوتے ہیں۔ کوئی سائنس بتلا نہیں سکتی۔ کوئی فلاسفر سمجھا نہیں سکتا۔ کوئی فرد بشر کماحقہ سمجھ نہیں سکتا۔ محدود اور الپگیہ انسان تیری اس غیر محدود پیدائش اور قدرت کو کیسے جان سکتے ہیں۔ تو خود ہر دل میں ہر وقت موجود۔ ذرات موجود۔ گھڑی اور پل میں موجود۔ دل۔ دل کو بتلا رہا ہے۔ مگر جو کچھ اتو بھوز (سمجھ)

ہیں آنا بھی ہے۔ وہ ان محدود الفاظ میں ادا نہیں کیا جا سکتا۔ تو ہی مادہ کی باریک سے باریک حالت اور عظیم سے عظیم حالت کا بنانے والا ہے۔ تُو نے مادہ کو بنا کر اُس کو پانی آگ ہوا۔ مٹی کی کیا ہی عجیب شکلوں کے اندر ظاہر کیا۔ تُو نے سمندروں کو عجیب بنایا۔ کیسا خوشنما سورج۔ کیسا نرالا چاند۔ اور کیسا ہی دل لُبھانے والا آسمان ستارے اور سیّارے بنائے +

یہ دن رات جو تُو نے بنائی اور یہ مختلف موسم۔ مختلف نظارے۔ بھلا اُن کی فلاسفی کیا سمجھ میں آ سکتی ہے۔ بیشک تو لامحدود اور بے انت ہے +

مکمل ہے تُو۔ اور مکمل ہے یہ تیرا بنایا ہوا جہان۔ مکمل ہے تیرا خیال اور مکمل ہے تیرا قانون اور مکمل ہے تیرا حکم۔ جو تجھ سے ہوا سو اچھا ہوا۔ جو تجھ سے ہے سو اچھا ہے۔ جو تجھ سے ہوگا۔ سو اچھا ہوگا +

اے سارے جہان سے بالا اور اعلےٰ! محض تیرے خیال اور طاقت سے ایسی ہزاروں دنیا اور جہان۔ ایسے ہزاروں سُورج اور لاکھوں چاند لمحہ لمحہ کے اندر بنتے اور بگڑتے ہیں۔ تیری شان عظیم۔ تیرا جلال قدیم اور تیری یاد راحت ہے +

چھٹا منتر

میں جدھر دیکھتا ہوں اور جہاں دیکھتا ہوں۔ اور جس وقت دیکھتا ہوں۔ تجھے ہی دیکھتا ہوں۔ تیری قدرت کو دیکھتا ہوں۔ سامنے تیرا بنایا ہوا خوشنما اور چمکتا ہوا سُورج تیز شعاعوں سے تیری ہستی بتلا رہا ہے۔ مجھے زندگی صحت اور طاقت دے رہا ہے۔ تو اُس سے جہان کی تاریکی کو دُور کرتا ہے۔ یقیناً تو میرے دائیں بائیں پیچھے اوپر اور نیچے بھی موجود ہے۔ تو مجھے درندوں اور زہریلے جانوروں سے بچا رہا ہے۔ عالموں اور رہنماؤں کو ہماری ہدایت کے لئے تو بھیج رہا ہے۔ ہمارے لئے تو اناج ہوا پانی پیدا کر کے زندگی اور صحت کو برقرار رکھتا ہے۔ تیری آگ۔ حرارت اور بجلی میری رگوں اور میرے پٹھوں کو مضبوط بنا رہی ہے۔ میرے اندر طاقت حیوانی اور اعلیٰ قوت انسانی اور قوت مقناطیسی کو بڑھا رہی ہے۔ تو نے بارش کے پانی میں کیسی ہی عجیب تاثیر ڈالی ہے۔ جو انگور۔ اناج۔ سیب۔ انار پھل پھول۔ ساگ اور سبزی میوہ جات پیدا کرتی

جن کو کھا کر ہم لطف پاتے اور حیوانات تیرے گھاس کو کھا کر ہمیں میٹھا تازہ تازہ دودھ مکھن اور گھی دیتے ہیں۔ تیرا شکریہ کس زبان سے ادا کریں۔ تمہیں ہمارا نمسکار ہو۔ تیرے پاک دہلیز پر ہمارا سر ہے۔ اے ہمارے حافظ! اے ہمارے خالق! تو ہمارا اور ہم تیرے بندے ہیں۔ ہم سب تیرے بندے اور پتر ہیں۔ ہم سب آپس میں پیار۔ محبت اور الفت سے رہتے ہیں۔ اپنی شکایتوں اور جھگڑوں کو تیرے حوالہ کر کے خود کو آزاد اور شاد بناتے ہیں +

ساتواں منتر

بیشک تو ہر جگہ ہے۔ اور ہر چیز تیرے اندر ہے۔ اور تو سب کو گھیرے ہوئے ہے۔ مگر پھر بھی میں سمجھ نہیں سکتا کہ تو کیا ہے؟ ہاں اتنا سمجھ میں آرہا ہے کہ تو نور روشنی ہے اور ہمیشہ سے موجود آنند اور راحت کا سرچشمہ ہے۔ تو سب طاقتوں کی طاقت اور سورج کی طرح روشن اور منوّر ہے۔ مگر تو کوئی اعلےٰ اور برتر اور عجیب روشنی اور بیمثال نور ہے +

آٹھواں منتر

تیری ہستی کو اور تجھے اے خالق! تیری مخلوق اور یہ سارے سامان سورج۔ چاند۔ سیارے صاف بتلا رہے ہیں۔ تجھ آفتاب عالمتاب کو دنیا کو دکھلانے کے لئے یہ سارے کے سارے نشانات ہیں +

نواں منتر

نہیں نہیں نہیں یہ چیزیں جو تجھ سے پیدا ہوئی ہیں۔ بھلا یہ تجھے کیا بتلا سکتی ہیں۔ آپ تو کچھ عجیب و غریب ہو۔ آپ ہی ان کی جان ہو سورج نے تجھ سے روشنی پائی۔ چاند تجھ سے روشن ہے۔ آگ تیری طاقت سے چمکتی ہے تاروں اور سیاروں۔ چاند اور سورج کو تو خود بتلا رہا ہے۔ تو نے زمین آسمان اور تمام خلاء کو اپنی ہمیشہ رہنے والی پاک ہستی سے بھرا ہوا ہے۔ یقیناً تو ہی دکھلانے والا ہے۔ سب تجھ سے ہی روشن ہیں۔ تو ہی جڑ حصہ اور چیتن۔ ذی روح و غیر ذی روح کے اندر بھر رہا ہے +

دسواں منتر

اے سب کے دکھلانے والی اور سب کچھ سکھلانے اور بتلانے والی، دنیا و اور اعلےٰ انسانوں کی خیر اندیش روشن شکتی! تو ازل سے موجود ہے۔ نہ تیری ابتدا ہے۔ نہ تیری انتہا ہے۔ روز ازل سے ہی تو نے سب کو محیط کر رکھا ہے۔ تجھ میں سب

صحت تیرے اختیار میں ہے۔ دولت تیری غلام ہے۔ طبیعت تیرے تابع فرمان ہے۔ راحت اور آنند تجھ میں ہے۔ میں تندرست زندگی سو برس تک پاؤنگا۔ اور سو برس تک تیری قدرت کے عجائبات کو دیکھونگا۔ کم از کم سو برس تک تیری قدرت کے عجائبات کو دیکھونگا۔ کم از کم سو برس تک تیری قدرت کے دل لبھانے والے گیت سُنوں۔ سے سُنونگا۔ تیری مدد تیری یاد اور تیرے فرمان سے میں سو برس سے اوپر زندہ رہ کر دائمی راحت پا کر ہر دم خوش رہونگا۔

گیارہواں منتر

اے زندگی اور راحت کے سرچشمہ! تو ہی یہ سب کچھ پیدا کرنے والا اور سب سے خوبصورت ہے۔ تو سب پاپوں دکھوں اور امراض کو دور کرنے والا ہے۔ تو سب سے بڑا اور بزرگ ہے۔ تُونے مجھ پر لاکھ لاکھ احسان کئے اور کرتا ہے۔ اُن کے بدلہ میں تمہارے پیش کیا کروں۔ میرے پاس کیا ہے۔ جو تیرا نہیں۔ میں کیا لاؤں جو تیرا نہ ہو۔ میں کیا دکھاؤں جو تو دیکھ نہ رہا ہو۔ میں کیا سوچوں جو تجھے پتہ نہ ہو۔ میری عقل حیران ہے۔ پریشان ہوں۔ میں تمہارا شکریہ کس زبان سے ادا کروں۔ اور کس طرح کروں؟ میں نہیں جانتا میرے لئے کیا مفید اور کیا مضر ہے۔ میں کس پر بھروسہ کروں میں کس کی شرن لوں؟ اے دینا ناتھ (دستگیر)! اے رہنمائے کامل! میں اپنی عقل اور سوچ بچار کی قوت کو بھی تمہارے سپرد کرتا ہوں۔ تو میری رہنمائی کر۔ تیرے پاک قدموں کے اندر اپنے من کو ڈال کر نفع و نقصان۔ مفلسی۔ دولتمندی۔ صحت اور بیماری سب تیرے حوالے کرکے خود کو ان تمام تفکرات سے آزاد کرتا ہوں۔ اور تیرے آگے تعظیم کا سر جھکاتا ہوں سجدہ کرتا ہوں۔ اوم شانتی! شانتی!! شانتی!!!

اب مجھے راحت نصیب ہوئی! اب مجھے راحت نصیب ہوئی!! اب مجھے راحت نصیب ہوئی

نوٹ عا۔ آپ اپنی مذہبی روزانہ صبح و شام کی نماز اور سندھیا یا جاپ جو کچھ آپ کرتے ہوں اُس کے خاتمہ پر ان کلمات کو بھی بلاناغہ دوہرایا کریں۔ اور ان کو دہراتے وقت اس رسالہ میں دی ہوئی ہدایات متعلقہ پرانایام یا ورزش تنفس کو ملحوظ رکھنا چاہئے اور یکسوئی پیدا کرنے کے لئے ان کے دوہراتے وقت بہت ضروری اور مفید ہے۔ درمیان میں وقفہ وقفہ سے

گہرا سانس لینا چاہیے۔

نوٹ ۲ ۔ اگر آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ کس طرح ان منتروں کو پڑھا جاوے یا استعمال کیا جاوے تو میں آپ کو ایک آسان طریق بتلاتا اور دوستانہ مشورہ دیتا ہوں۔ کہ آپ کسی طرح پڑھیں۔ مگر دل سے پڑھیں۔ پس آج ہی سے پڑھنا شروع کر دیں۔ قدرت آپ کی خواہش کو جان کر۔ آپ کی دلی ارادت کو مطالعہ کرے گی۔ اور خود بخود درست طریق بتلا دیوے گی۔ اور پھر یقیناً بگڑی ہوئی صحت بحال ہوگی۔ آپ ضرور کچھ دن تجربہ کریں۔ تب آپ ان بظاہر معمولی خیالات کی عظیم الشان طاقت کو محسوس کرینگے۔ اور خود کہہ دیوینگے کہ The simplest forces the most powerfull.

نوٹ ۳ ۔ یہ مت سمجھو کہ محض ان کلمات کے دوہرانے سے کیا ہوگا۔ جب تک عمل نہ کیا جاویگا۔ نہیں ایسا مت سوچو۔ بلکہ آپ کہنا شروع کرو۔ تمہارا خیال زبان سے ادا ہو کر فعل کے اندر تبدیل ہو جاوے گا۔ اور پھر آپ نہ صرف صحت ہی بلکہ طاقت۔ دولت اور راحت بھی پاؤ گے

نوٹ ۴ ۔ جن الفاظ اور کلمات کے نیچے لمبی لکیر کا نشان ہو۔ اُن کو بار بار پڑھو اور مزید توجہ دو۔ اور اُن کو پڑھتے وقت تمہیں ایسا ہونا چاہیے۔ کہ تمہارے اور ان الفاظ کے سوائے اور کوئی چیز دُنیا میں نہیں۔ ہمہ تن ان کے اندر محو ہو کر تمام مشغلات کو بھول جاؤ۔ اگر یہ حالت پیدا کر لوگے۔ تو ہفتوں کا کام دنوں میں، اور دنوں کا کام گھنٹوں میں پورا ہوگا۔ پورا تو ویسے بھی ضرور ہوگا۔ مگر اس صورت میں ذرا دیر ہوگی۔ میں نے آپ کی بہتری کی بات بتلا دی۔ اب جیسا چاہو کرو!

نوٹ ۵ ۔ بہتر ہے کہ یہ کلمات ایک موٹے۔ صاف اور خوبصورت کاغذ پر خوب خوشخط اپنی قلم سے لکھ کر ہر وقت اپنی جیب میں رکھو۔ یا اپنے کمرہ میں اس جگہ رکھو جہاں یہ اکثر آپ کے زیر نگاہ رہیں۔ اور موسم کے مطابق باغ یا دریا کے کنارے یا ہوادار کمرہ میں تنہائی کے اندر اونچی یا نیچی آواز سے جو آپ کو پسند آوے پڑھو۔ اور جب یہ کلمات یاد ہو جاویں۔ تب ہمیشہ اپنی آنکھیں بند کر کے اور چھاتی اور سر سیدھا کر کے بیٹھ کر یا لیٹ کر یا جس طرح آپ چاہیں۔

پورے اطمینان سے بیٹھکر دوہرایا کریں ٭

نوٹ ع۶ - جب کبھی تمہیں کوئی مایوسی بخش خیال آدے ۔ یا بیماری کا فکر ستادے یا طبیعت میں غصّہ یا غم یا خوف پیدا ہو جاوے ۔ تو اُسی حالت کی متضاد کیفیت پیدا کرنے والا کلمہ ان کلمات سے اخذ کرکے دہرانا شروع کردو ۔ اور تم دیکھو گے ۔ کہ ۳ منٹ کے اندر اندر تمہیں راحت نصیب ہوگی ۔ اور حیران ہوگے ۔ کہ یہ کس طرح ہوا ۔ یاد رکھو ۔ ان منتروں کے اندر ایک خاص طاقت مخفی ہے ۔ جس کی فلاسفی اور راز کو آپ شائد فی الحال نہ سمجھتے ہوں ۔ آپ ہدایات کی پابندی کریں اور وہ پابندی ہی آپ کو اپنے راز سے آگاہ کردیویگی ٭

نوٹ ع۷ - ان ہدایات کے دوران میں استعمال شراب اور گوشت ہر قسم سے بالکل پرہیز رکھو لال مرچ اور گرم مصالحہ اور پیاز لہسن اور باسی غذا مت کھاؤ ۔ اگر کسی چیز کا استعمال تمہارا مذہب جائز بتلاتا ہے ۔ تب اُس میں ہیں مزاحم نہیں ہوتا ٭

نوٹ ع۸ - کھٹائی ہرگز نہ کھاؤ یا بہت کم کھاؤ ۔ خاصکر آچار اور تیل کی اشیاء سے پرہیز کرو جماع یا استری سنگ سے پرہیز کرکے کم از کم ایک ماہ یا ایک سال ان کلمات کی مشق کرو ٭

نوٹ ع۹ - روزانہ قابل برداشت پانی سے غسل کرو ۔ بہتر ہے کہ سُورج نکلنے سے پہلے غسل کیا کرو ۔ سیر اور ورزش کھلی ہوا میں کیا کرو ۔ مگر اکیلے سیر کیا کرو ۔ اور اس علیحدگی میں ان کلمات پر بار بار غور کرو ۔ ان کلمات پر غور کرنے کے لئے ضرور ہی کوئی نہ کوئی وقت علیحدگی کا نکالو ۔ کیونکہ خاص زندگیاں ہمیشہ علیحدگی میں بنی ہیں ٭

نوٹ ع۱۰ - ان مجرب کلمات کو اگر آپ ہمہ تن غور اور توجہ بنکر سوچا کرو گے ۔ تو جو لُطف آویگا اُس کو میں الفاظ میں بیان نہیں کرسکتا ۔ بعض دفعہ آپکی حالت غنودگی کی سی ہو جاویگی ۔ مگر سو مت ہاں بیشک رات کو پڑھتے پڑھتے سو جایا کرو جو لُطف اور راحت پاؤ گے ۔ بیان سے باہر ہے ۔ آپ صرف تجربہ کی خاطر ایسا کرو تو سہی ۔ اور جملہ ہدایات کے پابند ہوتے ہوئے بھی ضرور کرو ٭

ان اصولوں پر عمل کرنے سے سرور راحت ۔ خوشی اور آنند ۔ و نور حاصل ہوگا ۔ تمام رنج اور تکلیفیں دُور ہو جائینگی ۔ خود عمل کرو اور اپنے دوسرے بھائیوں کو بھی اس مسئلہ سے باخبر کردو ٭

اگنی ویش کو مخاطب کرتے ہوئے بھگوان آتریہ کا منوہر اُپدیش

آیوروید کی مستند کتاب آتریہ سنگھتا یا چرک کے سُوتر استھان کے آٹھویں باب میں بھگوان آتریہ نے اخلاقِ حسنہ کا جو وعظ اپنے شاگرد کو کیا وہ ہم ذیل میں عوام کی واقفیت کے لئے اُردو الفاظ اور لب و لہجہ میں درج کرتے ہیں۔ اس اُپدیش کے بغور پڑھنے سے دل دماغ اور جسم پر ضرور ایک نیک اور صحت بخش اثر پڑیگا۔

دیوتا (اعلیٰ چال چلن والے اور معرفت کا علم رکھنے والے بزرگوں)۔ گاتے۔ براہمن (عالم باعمل) اُستاد۔ بوڑھا۔ سِدّھ (عابد) اور آچاریہ (معرفت کا علم دینے والا) کی عزّت کرو۔ آگ اور عمدہ اَدویات گھر میں احتیاطاً حفاظت سے رکھو۔ جلد کو تقویّت دینے کے لئے دونوں وقت قابل برداشت پانی سے غسل کرو۔ جسمانی فضلات نکلنے کی جگہوں اور پاؤں کو ہمیشہ صاف رکھو۔ سر کے بال۔ ڈاڑھی۔ مُونچھ۔ جسم کے بال اور ناخنوں کو پندرہ دن میں تین دفعہ کٹواؤ۔ ہمیشہ عمدہ۔ صاف ستھرا لباس پہنو۔ طبیعت کو ہمیشہ خوش رکھو اور مفید خوشبو لگاؤ۔ چہرہ کو فرخندہ خوش شکل مگر سادہ بناؤ۔ اور بالوں کو سنوار کر رکھو۔ پیشانی۔ ناک۔ کان اور پاؤں کے تلوؤں پر تیل کی مالش کرو۔ اپنے دوستوں اور بڑوں کو پہلے بلاؤ۔ اور آداب بجالاؤ۔ خوش خُلق بنو۔ اور مصیبت زدوں کو حوصلہ اور سہارا دو۔ ہون اور یگیہ کرو۔ خیرات دو۔ ہر چہار آشرم کے قواعد کو مدنظر رکھو۔ حیوانات پر رحم کرو۔ سنیاسی مہاتماؤں کی تواضع کرو۔ پِتّروں یعنی بزرگوں کی خدمت کرو۔ بلحاظ موقعہ و وقت مختصر مگر موزون۔ شیریں اور پُرمضمون کلام کرو۔ حواس پر ضبط رکھو اور نیک و پسندیدہ چالچلن بناؤ۔ اسباب ترقی کے خواہشمند ضرور رہو۔ لیکن کسی کے محنت

سے پیدا کردہ کامیاب نتائج میں حسد ہرگز نہ کرو۔ مستقل مزاج بنو۔ عالی ہمّت نیک کاموں میں نڈر مگر بُرے کاموں سے ہمیشہ شرم کرو۔ عقلمند۔ صاحب حوصلہ۔ ہوشیار رحیم نیک افعال اور خدا پرست بنو اور حلیم طبع۔ عاقل۔ صاحب علم۔ نیک خاندان والوں اور اپنے سے بڑی عمر اور تجربہ والوں اور آچاریہ یعنی اُستاد کی خدمت کرو۔ راستہ چلتے ہوئے (کم از کم) چار ہاتھ دھیان رکھو اور ہمیشہ عمدہ رویہ اور چال چلن بناؤ +

میلے کپڑے مت پہنو۔ ہڈی۔ خار زار۔ بدبودار اور بالوں سے بھری ہوئی جگہوں۔ کوڑہ کرکٹ کے ڈھیر۔ راکھ اور کپال کے ڈھیروں اور غسل کرنے کی جگہوں میں بود و باش نہ رکھو۔ تکان ہونے سے پیشتر ہی ورزش (جسمانی و دماغی) چھوڑ دو۔ تمام بنی نوع کے ہمدرد اور خیر اندیش بنو۔ غصہ کرنے والوں کو نصیحت دیکر راضی کرو۔ اور خوفزدہ کو حوصلہ اور تسلی دے کر بے خوف کرو۔ مفلسوں پر مہربانی کرو۔ راستی پسند اور متحمل مزاج بنو۔ دوسروں کے تلخ الفاظ کو تو برداشت کرو۔ مگر خود تلخ الفاظ بول کر کسی کا دل نہ دُکھاؤ۔ بردباری اور تحمل کو اپنے اعمال سے بتلاؤ۔ راگ دویش یعنی ناجائز محبت اور نفرت کے اسباب کو ترک کرو۔ جھوٹ ہرگز نہ بولو۔ دوسروں کا مال فریب سے نہ لو۔ غیر عورت کی خواہش مت کرو۔ اور نہ ہی دوسرے کے مال و متاع اور عروج کو دیکھکر حسد سے جلو۔ کوئی بُرا کام نہ کرو۔ نہ ہی بُرے کے ساتھ بدی کرو۔ دوسرے کے عیبوں کو ظاہر نہ کرتے رہو۔ اور دوسرے شخص کے راز کو خواہ مخواہ جاننے کی کوشش مت کرو۔ بدمعاشوں اور بادشاہ وقت کے دشمنوں سے صحبت نہ رکھو۔ پاگل اور برادری سے خارج کئے ہوئے اسقاط حمل کرانے والے بدچلن اور کمینہ لوگوں سے میل ملاپ نہ رکھو۔ خراب سواری نہ کرو۔ گھٹنوں کے بل یا اسی قسم کا اور سخت آسن لگا کر نہ بیٹھو۔ پہاڑ کی سخت خطرناک اونچی اونچی چٹانوں پر بے فائدہ مت پھرو۔ نہ ہی اونچے اونچے خطرناک درختوں پر چڑھو۔ اور نہ ہی پانی کی سخت لہر اور گرداب میں بلا تجربہ جاؤ +

پورانی اور بوسیدہ دیوار کے سایہ میں نہ بیٹھو۔ آگ سے جلتی ہوئی جگہ کے پاس احتیاط سے جاؤ۔ مجلس میں بہت اونچا قہقہ لگا کر نہ ہنسو۔ اور نہ ہی زور سے عوام کے سامنے دامیکا مارو۔ منہ بند کئے بغیر نہ اُباسی لو۔ اور نہ ہی چھینک مارو۔ ناک کو بلا ضرورت مجلس میں نہ کُھرچو۔ دانتوں

کو تنکوں سے نہ ہلاؤ۔ ناخنوں کو نہ بجاؤ۔ اور ہڈیوں کو نہ ٹکراؤ۔ زمین کو ہاتھ سے نہ کھودو۔ گھاس کے تنکوں کو بے فائدہ نہ توڑو۔ اور نہ ہی مٹی کے ڈھیلے کو فضول ملو۔ اپنے اعضاء سے بری اور نفرت انگیز حرکات نہ کرو۔ سخت روشن چیز آگ اور گندی اشیاء اور بدصورت چیزوں کی طرف ٹکٹکی لگا کر نہ دیکھو۔ مردہ کو بار بار یاد نہ کرو۔ اونچی جگہ۔ چوراستہ۔ باغ۔ مرگھٹ۔ مقتل گاہ اور خالی ویران گھر میں رات کو اکیلے نہ رہو ✢

بدچلن عورت۔ بدمزاج دوست اور بددیانت نوکروں کو اپنے پاس نہ رکھو۔ نیک لوگوں سے دشمنی نہ کرو۔ بُروں سے صحبت نہ رکھو۔ کسی کو دھوکا نہ دو۔ بدمعاش کے پاس نہ جاؤ۔ کسی کو خوف زدہ نہ بناؤ۔ اپنی طاقت سے بڑھکر زیادہ کوئی کام نہ کرو۔ جاگنا۔ سونا۔ نہانا۔ کھانا۔ پینا حدِ اعتدال سے زیادہ نہ کرو۔ اور گھٹنوں کے بل زیر تک نہ بیٹھو ✢

سانپ۔ ڈاڑھوں اور سینگوں والے جانوروں سے حفاظت کرو۔ سامنے کی تیز ہوا۔ سخت دُھوپ۔ اوس اور آندھی سے علیحدہ رہو۔ کسی سے حتی المقدور جھگڑا نہ کرو۔ بلا احتیاط آگ کے پاس نہ بیٹھو اور نیچے رکھکر آگ کو نہ تاپو۔ جب تک تکان دُور نہ ہو غسل نہ کرو۔ بنا منہ دھوئے یا ننگا ہو کر نہ نہاؤ۔ جس دھوتی سے غسل کیا ہو۔ اس سے ماتھے اور سر کو نہ پونچھو۔ بالوں کے اگلے سروں کو نہ توڑو۔ نہا کر انہی میلے کچیلے کپڑوں کو نہ پہنو۔ گھی و دیگر خوبصورت اشیاء سے طبیعت کو خوش کئے بنا و غسل وغیرہ کرنے کے بغیر باہر (کام کاج) کو نہ جاؤ۔ قابل تعظیم اور خوبصورت اشیاء کو دائیں طرف اور باقی کو (بُری اشیاء کو) بائیں طرف رکھکر جاؤ۔ ہاتھ دھوئے غسل کرنے اور عمدہ لباس پہننے۔ سندھیا کرنے اور ہون کرنے کے بغیر و بزرگوں کی اجازت کے بنا کھانا نہ کھاؤ۔ پہلے استاد۔ مہمان۔ بزرگوں۔ اپنے ماتحتوں کو کھانا کھلاؤ۔ پھر عمدہ خوشبو لگا کر۔ مالا پہن کر اور ہاتھ پاؤں منہ دھوکر اور منہ اور دانتوں کو اندر سے (بذریعہ داتن وغیرہ) صفا کر کے اطمینان سے بیٹھکر بحالت خوشی۔ عین بھوک لگنے پر عمدہ کلمات یا منتر دل میں یا اونچے بول کر کھانا کھاؤ۔ بے تمیز گندے اور بھوکے لوگوں کے سامنے اور میلے کچیلے برتنوں میں ناپاک جگہ میں۔ بے وقت یا بہت مجمع میں کھانا نہ کھاؤ۔ بلا تلاشے ہوئے یا خراب غذا کو یا کہ

دشمن سے تیار کی ہوئی خوراک یا دشمن سے اُٹھا کر لائی ہوئی غذا کو ہرگز نہ کھاؤ۔ لقمہ کو دانتوں سے
اچھی طرح چبائے بغیر نہ کھاؤ۔ جسم کو تڑچھا کر کے مت چھینکو اور نہ ہی غذا کھاؤ۔ نہ ہی ترچھا
ہوکر سوؤ۔ پیشاب۔ پاخانہ وغیرہ حاجات ضروری کو رفع کر کے دوسرا کام کرو۔ ہوا۔ آگ۔ پانی
چاند۔ سورج برہمن اور اُستاد کے سامنے ہوکر نہ تھوکو۔ نہ ڈکار مارو۔ نہ ہی پاخانہ و پیشاب
کرو۔ شارع عام میں پیشاب مت کرو۔ مجلس میں۔ وقت طعام۔ سندھیا یعنی عبادت کے وقت
ہون کرنے کے وقت۔ تعلیم و تدریس کے وقت بلی دان کے وقت اور دیگر ایسے ہی دیگر اچھے
کاموں میں ناک اور منہ سے کف کو نہ پھینکو +

اِنسان کو چاہیئے۔ کہ اپنی بیوی کی بے حرمتی ہرگز نہ کرے۔ لیکن اُس پر بہت یقین
بھی نہ کرے اور اُسے بہت پوشیدہ راز کی باتیں بھی نہ بتلاوے۔ اور نہ ہی سب حقوق بکدم
اُس کے اختیار میں دے۔ حائضہ بیمار۔ میلی کچیلی۔ بدچلن و بدصورت۔ سخت کام۔ بغیر شہوت
والی۔ دوسرے مرد کی خواہشمند عورت سے ہرگز ہمبستری نہ کرے۔ غیر کی عورت سے جماع نہ کرے
اور نہ ہی دوسری جنس (مادہ جانوروں) اور نہ ہی بنا یونی کے (جائے مقعد وغیرہ میں) جماع
کرے۔ انسان کو چاہیئے۔ کہ درخت کے نیچے یا اونچی جگہ پر۔ شارع عام میں۔ جنگل یا مرگھٹ
میں۔ مقتول گاہ یا پانی میں۔ دوائی خانہ میں۔ براہمن۔ اُستاد اور دیوتا کے گھر یا دونوں
سندھیا کے وقت (صبح و شام) ممنوع ایام میں۔ بغیر صفائی کئے۔ بغیر (مقوی) دوا کے
کھائے۔ بغیر خواہش صادق و شہوت یا بالکل بھوکے۔ یا بہت پیٹ بھر کر کھائے ہوئے سخت
جگہ میں۔ پیشاب و پاخانہ کی حاجت کو روک کر یا تکان (بدنی و ذہنی) کی حالت میں۔ ورزش
ناتوانی اور بیماری سے کمزور اور بغیر خلوت کے عورت سے ہمبستری نہ کرے +

سادھو یعنی نیک لوگوں اور اُستاد وغیرہ (بزرگوں) کی غیبت و بُرائی نہ کرو۔ ناپاک حالت
میں۔ ایشور کے اوصاف بیان کرنے والے وید منتر یا کلمات نہ پڑھو۔ قابل تعظیم اشخاص کی خدمت
اور تعلیم و تدریس (ہمیشہ) پاک صاف ہوکر کرو۔ رعد یعنی بجلی کے کڑکنے کے وقت یا جب خوف
زدہ ہو رہے ہو۔ یا جب مطلع صاف نہ ہو۔ یا کہیں آگ لگ رہی ہو۔ یا بھونچال آرہا ہو۔

یا کوئی بڑا تیوہار ہو۔ یا جب اولا پڑ رہا ہو۔ سورج گرہن یا چاند گرہن لگ رہا ہو۔ اماوس کا دن۔ دونوں سندھیا کے وقت (صبح و شام) مطالعہ بند کرو۔ اور بغیر استاد کسی دوسرے کمینہ و رذیل شخص سے سبق نہ لو۔ بہت زور سے یا بہت اونچی آواز یا خراب آواز سے غلط تلفظ نکال کر یا بہت جلدی یا بہت آہستہ آہستہ یا بہت مدھم آواز سے یا بہت چلا کر نہ پڑھو وقت کو ضائع نہ کرو۔ اور اپنے اصول کو کبھی نہ توڑو۔ رات کے وقت خراب جگہوں میں آوارہ نہ پھرو۔ سندھیا کے وقت کھانا پڑھنا اور جماع مت کرو۔ اور نہ اس وقت غفلت میں سوؤ بچے۔ بوڑھے۔ حریص۔ بیوقوف۔ دائمی مریض اور نامرد کے ساتھ دوستی نہ رکھو۔ شراب خوری۔ جوا۔ رنڈی بازی کی کبھی خواہش نہ کرو۔ گھر کے پوشیدہ راز کو غیر سے نہ کہو۔ کسی کی بے عزتی نہ کرو۔ غدر نہ کرو۔ سست نہ ہو۔ کجرو نہ ہو۔ اور دوسروں کی غیبت نہ کرو۔

براہمن سے لڑائی نہ کرو۔ گائے کو زخمی مت کرو۔ بوڑھے آدمی۔ استاد۔ مجلس اور راجہ کی بے عزتی نہ کرو۔ اور نہ ہی ان کے سامنے بہت بکواس کرو۔ اپنے رشتہ دار مجلسی مصیبت میں مددگار اور اپنے پوشیدہ بھید کو جاننے والے رازداروں کو علیحدہ نہ کرو۔ استقلال کو ہرگز ہاتھ سے نہ دو۔ بہت تیز مزاج نہ ہو۔ ملازموں کی پرورش کرو۔ اور ان پر اعتبار کرو بہت شکّی نہ ہو۔ آرام پانے میں محض خود غرض نہ ہو۔ ستانے والی طبیعت اور ڈھدائی چال چلن نہ بناؤ۔ نہ ہی ہر ایک پر فوراً یقین کرو۔ اور نہ ہی ہر ایک شے سے متشکی بنے رہو۔ ہر وقت خالی سوچتے ہی نہ رہو۔ اور کام کے وقت کو بیفائدہ ضائع ہی نہ کرتے رہو۔ بغیر امتحان کسی پر بھروسہ نہ کرو۔ حواس کے غلام مت بنو۔ متلون من کو ادھر ادھر نہ جانے دو۔ دماغ اور حواس سے از حد کام نہ لو۔ مگر سست الوجود بھی نہ بنو۔ غصہ اور خوشی کے تابع نہ بنو۔ بلکہ حاکم بنو۔ بہت غم و فکر سے مت دبو۔ کامیابی پر حد درجہ کی خوشی نہ مناؤ۔ اور ناکامیابی پر بہت اداس اور غمناک ہو کر ہمت بھی نہ ہار دو۔ اپنی مزاج و طبیعت کو اچھی طرح سے جانچو۔ ہر بات کے سبب کو اچھی طرح سے غور کرو۔ اسباب ترقی و اقبال کے عامل نہ بنو۔ (جو کام کرنا نہ ہو چکا ہے) ایسا خیال نہ کرو۔ بلکہ کبھی ہمت نہ ہارو۔ اور دوسروں کے

بُرے یا نامناسب الفاظ کو یاد نہ کرو +
پاک و صاف ہوکر مُمد گھی - چاول - تل - گُڑ اور سرسوں وغیرہ ہون سامگری سے آگ میں روزانہ ہون کیا کرو - اور ہون کرنے کے بعد اپنے آپ کو مندرجہ ذیل کلمات سے مخاطب ہوکر آشیرواد دیتے ہوئے ذیل کی سجیچن دو +

"اے قوت برقی اور نور! تم میرے جسم میں قائم رہو - اے ہوا! تم میرے پرانوں کو طاقت دو - اے ہر جگہ موجود - زندہ شکتی یعنی وشنو! تم میرے بل کو بڑھاؤ - اے ذوالجلال ہستی یعنی اندر! تم میری ہمت اور حوصلہ کو زیادہ کرو - اے اعلیٰ اور مصفا پانی! تم میرے جسم کی پرورش اور شدھی کرو"

غسل کرتے وقت منہ - پاؤں - ناک - آنکھ - کان - دل - ماتھے اور سر کو خوب پونچھتے ہوئے ذیل کے کلمات سے پانی کو مخاطب کرو :-

"اے خوبصورت پانی! تو کیا خوش ذائقہ اور فرحت دینے والا ہے - خدا کرے تو ہمارے لئے ہمیشہ کلیان کاری اور سکھ دائی بنا رہے - اے پانی تجھ سے قسم قسم کے اناج اوشدھیاں اور بوٹیاں پیدا ہوتی ہیں - تو دُنیا میں قدرت کی ایک عجیب نعمت ہے تو میرے جسم کی دھاتوؤں کو شدھی اور پشٹی دے - تاکہ میرے ہاں ہمیشہ تندرست اور نیک اور روشن دماغ اولاد پیدا ہو" +

مہرشی آتریہ کے آخری الفاظ

برہمچریہ یعنی حواس پر ضبط اور منی کی حفاظت کرو - دوسروں کو تعلیم دے کر بہتر بناؤ - سب سے دوستی اور پریم رکھو - سب پر مہربانی اور مروت کرو - اور ہمیشہ خوش و خرم رہو + فقط

مہرشی آتریہ کے اُپدیش کا قریباً تریباً لفظی ترجمہ دینے کے بعد ذیل میں ہم ایک نظم دیتے ہیں - جس کو وقتاً فوقتاً غور سے علیحدگی میں پڑھنے سے ہمت افزا اثرات خون کے اندر داخل ہوکر "ذاکر کلام" کے مشتاق ناظرین کے دل و دماغ پر عجیب مقوی اثر ڈالا کرینگے +

ہمّتِ مرداں مددِ خدا

خدا یقیناً اُنہی اشخاص کی مدد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں ٭

آ ہمّتِ مردانہ جگر میں تری جا ہے — مدت سے تجھے آنکھ مری ڈھونڈ رہی ہے
تو ہو مرے ہمراہ تو پروا مجھے کیا ہے — سایہ ترے شہپر کا یہ اقبالِ ہما ہے
تو فضلِ الٰہی کی نشانی ہے جہاں میں
ہر بزم میں چرچا ہے ترا کون و مکاں میں

احباب اُٹھو ہمّتِ مردانہ وہ آئی — ہمراہ لئے شوکتِ شاہانہ وہ آئی۔
اب پھینک دو کچکول گدایانہ وہ آئی — کس ٹھاٹھ سے آتی ہے! غرورانہ وہ آئی
مردوں سے تو ملنے میں اُسے عار نہیں ہے
نامرد سے البتّہ سروکار نہیں ہے

ہم مرد توانا ہیں کوئی چیز نہیں ہیں — دُنیا میں گئی گذری ہوئی چیز نہیں ہیں
آزاد ہیں پابستۂ دہلیز نہیں ہیں — سیل بڑھ سے پس جائیں وہ گشنیز نہیں ہیں
کیوں پھر نہ حمیّت بہت جوش میں آئے؟
جب ہمّتِ مردانہ خود آغوش میں آئے؟

اب کام جو کرنا ہے وہ مردانہ کرینگے — ہر حال میں برتاؤ شجاعانہ کرینگے
محنت سے علاجِ دلِ دیوانہ کرینگے — اندوہ کی تکلیف کی پروانہ کرینگے
رہنا نہیں اندوہ جہاں حسنِ عمل ہے
مردوں کی بلا دُور یہ مشہور مثل ہے

ہم مرد ہیں غیروں کا سہارا نہیں لیتے تیراک ہیں دریا کا کنارہ نہیں لیتے
جو شیر ہیں صید اور کا مارا نہیں لیتے ہو آہوئے مشکین کہ چکارہ نہیں لیتے

لالچ کی نگاہوں سے نظر تک نہیں کرتے
اس راہِ دناءت سے گذر تک نہیں کرتے

ہم مرد ہیں محنت سے کبھی جی نہ چرائیں اوقاتِ معین میں ہر اک کام پہ آئیں
بے کار نہ بیٹھیں کبھی بیکار نہ جائیں ہمت یہ رہے دوسروں کا ہاتھ بٹائیں

مفلس ہوں تو کچھ غم نہیں ہمت رہے عالی
بلور سے بہتر ہے مرا جامِ سفالی

ہے نان جویں مرغ مزعفر سے زیادہ کمبل ہے مرا خلعتِ پرزر سے زیادہ
ٹوپی ہے مری تاجِ سکندر سے زیادہ وسعت مرے گھر کی ہے کشور سے زیادہ

ہے دولتِ جاوید پسینے کی کمائی
آئینے سے اعلیٰ ہے مرے دل کی صفائی

ہم دولتِ نادار کیلئے جھوٹ نہ بولیں اور ملکِ فریدوں کیلئے جھوٹ نہ بولیں
چوری کی کمائی کے لئے جھوٹ نہ بولیں اوروں کے دکھانے کے لئے جھوٹ نہ بولیں

اندر خندۂ غیر کو چھونے سے غرض کیا؟
مردوں کے لئے خواہشِ بیجا کا مرض کیا؟

جو مرد ہیں رشوت نہیں لیتے نہیں دیتے یہ مرد دناءت نہیں لیتے نہیں دیتے
کونین کی نکہت نہیں لیتے نہیں دیتے انصاف کی قیمت نہیں لیتے نہیں دیتے

رہتے ہیں ہر اک حال میں انصاف کے پابند
آئینے کی صورت ہیں دلِ صاف کے پابند

کاہل نہیں طامع نہیں نامرد نہیں ہم بے کار پڑے رہنے سے دلسرد نہیں ہم
دیں اوروں کو تکلیف وہ بیدرد نہیں ہم ہیں مرد جفاکش کوئی شب گرد نہیں ہم

محنت میں جو پابندیٔ اوقات کریں گے؟
کس واسطے پھر ایسے خیالات کریں گے؟

بے کار رہ دن زیست کے دنیا میں گذارے   محتاج جو ہو جائے کسی در کے مارے
یا بہ کے گیا ہو یم ہستی کے کنارے   کچھ کر نہ سکے قوت بازو کے سہارے

مردان اولوالعزم تو بیکار نہ بیٹھیں
اوروں کے بھروسے پہ زناں وار نہ بیٹھیں

کیا ناز ہے ہم خود تو یدِ یا نہ ہلائیں   اوروں کی مشقت سے جو پیدا ہو وہ کھائیں
صد حیف ہے ہمت کو اگر کام میں لائیں   اک چلو بھرے پانی میں کیوں ڈوب نہ جائیں

وہ کونسا عقدہ ہے جو وا ہو نہیں سکتا؟
ہمت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا؟

پابندیٔ ناموس ہے کار اہل حیا کا   بگڑا ہوئے افعال ہے شیوہ عقلا کا
لغزش نہیں کرتا قدم ارباب صفا کا   انداز پسندیدہ ہے مردان خدا کا

ہر صورت خوش دیکھ کے بھرتے نہیں آہیں
سینے میں جگر رکھتے ہیں قابو میں نگاہیں

اے خالق اکبر مجھے توفیق عطا کر   باندھوں میں کمر تیری رضا پر تجھے پا کر
نالے کو میرے اپنی حضوری میں بلا کر   رفعت دے مجھے خاک مذلت سے اٹھا کر

تجھ سے ہی ترا احمدی امداد طلب ہے۔
فریاد کناں در پہ ترے داد طلب ہے

ڈاکٹر کلام کا دوسرا حصہ فلسفۂ کلام ختم ہوا

نہ مارا آپکو جو خاک ہو اکسیر بن جاتا
اگر پارہ کو اے اکسیر گر مارا تو کیا مارا
بڑے موذی کو مارا نفس امارہ کو گر مارا
نہنگ و اژدہا و شیر نر مارا تو کیا مارا

LAW OF MENTAL CONCENTRATION.

فلسفۂ یکسوئی

یکسوئی کی فضیلت اور درجات یکسوئی کا عالمگیر قانون اور جسمانی مفید صحت مشقیں

مصنف مہتہ سیتارام ورما کویراج کویرنجن
مصنفہ و مرتبہ چشمہ زندگی شودھن ودھی
قانون فضیلت وغیرہ

آدتیہ اوشدھالیہ صدر بازار راولپنڈی

یکسوئی کی فضیلت جسمانی و ذہنی مفید صحت مشقیں اور صحت و طاقت بخش کلمات کا استعمال

مقناطیسی طاقت اور صحت کہاں سے آتی ہے؟

جو لوگ قانون یکسوئی سے ناواقف ہیں۔ یا جنہوں نے کبھی آتمک جگت یا ارادی طبقہ کی بخوبی سیر نہیں کی۔ اُن کا خیال ہے۔ کہ دولت۔ صحت یا علمیت سے طاقت اور راحت آتی ہے۔ مگر آپ خود اپنے عمل اور غور سے یہ معلوم کرینگے۔ کہ اگرچہ بظاہر ایسا ہی دکھلائی دیتا ہے۔ کہ ہم گاڑی کے کمرہ میں بیٹھے ہوئے گاڑی سے سفر کر رہے ہیں۔ لیکن جو ذرہ سرسری ہی سوچتے ہیں وہ سمجھتے ہیں کہ ہمیں تو انجن چلا رہا ہے۔ جو نسبتاً غور سے سوچتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ ایک ڈرائیور کا ہاتھ ہمیں چلا رہا ہے۔ اعلیٰ دماغ اور دُور کی سوچنے والے فلاسفر بخوبی سمجھتے ہیں کہ نہ ہی تو گاڑی چلا رہی ہے۔ نہ ہی آگ اور پانی سے بھرا ہوا انجن چلا رہا ہے۔ نہ ہی ڈرائیور کے ہاتھ سے ہم چل رہے ہیں بلکہ مُوجد کا دماغ اور خیال ہی ہمیں چلا رہا ہے۔ ایسے ہی دوستو! راحت اور طاقت دولت سے نہیں ملتی۔ اگرچہ بظاہر اسی سے نکلتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ یہ محض دولت اور محض علمیت سے بھی نہیں ملتی۔ اگرچہ ہر طرح یہ انہی سے بظاہر پھوٹ رہی ہے۔ اگر یہ دولت کی صفت ہوتی۔ تب راجے۔ مہاراجے اور شاہ شہنشاہ کیوں اُداس ہوتے۔ اگر یہ صحت کی صفت ہوتی۔ تب ہٹے کٹے شکیل اور مضبوط و تندرست پہلوان کیوں نہ حیرانگی سے ہمیشہ کے لئے علیحدہ رہتے۔ اگر یہ علم کی صفت ہوتی۔ تو عالم کیوں پریشان۔ حیران اور غلام ہوتے؟

آج تمہاری خواہش ہے کہ اگر فلاں ملازمت مل جاوے۔ تو ہم مطمئن ہو جاوینگے۔ اگر پچاس سے سو روپیہ ماہوار تنخواہ مل جاوے۔ تو ہم خوش نصیب اور خوش ہونگے۔ اگر ہماری رہائش کا ایک مکان بن جاوے۔ تو ہم خوش ہیں۔ اگر لڑکا پیدا ہو جاوے تو ہم مبارک ہیں۔ اگر ہم فلاں شخص کے برابر طاقتور بن جاویں۔ تب درست ہے۔ اگر ہم فلاں امتحان پاس کر لیں۔ تب ہم بے فکر ہو جاوینگے۔ لیکن جب جب یہ باتیں پوری ہو جاتی ہیں۔ اور تم چند منٹ خوش رہکر پھر جوں ہی کہ اپنے آپ کو دوسرے مشغلات میں ڈالتے ہیں۔ وہ خوشی مٹتی چلی جاتی ہے۔ حتیٰ کہ تم کو پھر باوجود حالت ویسی ہی رہتے ہوئے بجائے اس کے کہ وہ تمہاری خوشی قائم رہتی۔ برخلاف اس کے غم، فکر، ڈر اور شک زیادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اب تم نے اپنے تئیں مقابلہ کے ایک تنگ دائرے سے نکال کر نسبتاً ایک دائرہ وسیع میں مقابلہ کے نہ ختم ہونے والے میدان میں ڈال دیا ہے۔ اور اس طرح روز بروز جدید خیالات۔ ارادے اور خواہشات خود ہی پیدا کر رہے ہو پس اس قیمتی اصول کو مزید سوچتے ہوئے یاد کریں۔ کہ طاقت تمہارے اندر سے ہی آتی ہے از خود خواہش ارادہ یا خیال اور اس کے اظہار کے سارے راستوں کو باقاعدہ روکنے یعنی ضبط کرنے اور پھیلانے سے آتی ہے۔ خواہش کو باہر تکمیل کے لئے پھینکنے اور پھر باہر ہی تشفی کی توقع کرنے سے یہ از حد پریشان اور حیران کرتی ہے۔ اور اس کو ضبط میں لانے سے ایک قیمتی راز کھلتا ہے کہ ؎

حق سے ناحق ہی جُدا تھا مجھے معلوم نہ تھا
جسم انسان میں خُدا تھا مجھے معلوم نہ تھا

مقناطیسی طاقت شہوت کے روکنے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ غصہ۔ غضب اور کرودھ کو روکنے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ نفرت اور محبت کے جذبات کو ضبط کرنے سے پیدا ہوتی ہے یہ طمع۔ لالچ اور خود غرضی کو دور کرنے اور ہٹانے سے نہایت تیزی۔ سرعت اور ترقی کیساتھ پیدا ہوتی اور جمع ہوتی ہے۔ تکبر۔ ابھیمان۔ غرور اور نخوت سے یہ طاقت زائل ہوتی اور خود اعتباری۔ انکساری۔ جرأت۔ دلیری اور حوصلہ۔ اعتبار اور وشواس سے یہ پیدا ہوتی اور

جمع ہوتی ہے۔ ضبط ہی طاقت ہے۔ ضبط ہی راحت ہے۔ ضبط ہی حکومت ہے۔ ضبط ہی عزت ہے۔ ضبط ہی دولت ہے۔ اور ضبط ہی آزادی ہے +

طاقت یا ضبط کس طرح پیدا کیا جا سکتا ہے

حواس۔ قوائے اور من یا خیال پر پورا تسلط اور پورا ضبط کرنے کے لئے ایک ہی تدبیر ہے۔ جس کو یکسوئی کہتے ہیں۔ یکسوئی سے ضبط اور ضبط سے یکسوئی پیدا ہو کر اور پھر یکسوئی سے طاقت پیدا ہوتی ہے +

یکسوئی کیا ہے؟

اپنے من۔ خیال۔ خواہش۔ چیت یا ارادہ اور اس کے اظہار کے سارے راستوں مثلاً کان۔ آنکھ۔ زبان۔ ناک۔ جلد۔ ہاتھ۔ پاؤں وغیرہ اور جسم کے جملہ افعال سننا۔ دیکھنا۔ بولنا۔ چکھنا۔ چھونا۔ چلنا پھرنا۔ اٹھنا۔ بیٹھنا۔ سونا۔ جاگنا۔ وغیرہ کو جتنے جتنے وقت کے لئے جس جس چیز سے چاہنا روک لینا۔ اور جتنے جتنے وقت کے لئے جس چیز میں چاہنا اور جس طرف چاہنا لگا دینا یکسوئی یا یوگ کہلاتا ہے +

یکسوئی کے درجات اور حصہ جات کی مختصر تشریح

اکاگرتا یا یکسوئی یعنی ایک طرف من اور حواس کو لگانا اس قدر مختلف درجات میں نسبتاً تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ کہ وہ مقام۔ وقت اور جنس یعنی دیش کال اور وستو کے لحاظ سے بیشمار درجوں کے اندر ظاہر ہوتا ہے۔ بیشمار صورتیں اور بے انتہا سادھن یا طریقہ کو بناتا اور بتلاتا ہے۔ جو قانون اختلاف (بھنتا) یا Varaity دنیا میں حکومت کرتا ہے۔ وہ ہی قانون یوگ اور یکسوئی پر حاکم ہے۔ کسی ایک ہی طریق یا تدبیر کو خصوصیت سے درست اور دوسرے طریق یا مذہب کو نادرست کہنا انسانی تنگ خیالی اور تعصب کی بڑھی ہوئی بیشمار صورتوں کی یہ بھی ایک صورت ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ

ذوق اس صورتکدے میں ہیں ہزاروں صورتیں
کوئی صورت اپنے صورتگر کی بے صورت نہیں

تم کسی ایک صورت کو مضبوطی سے پکڑ لو۔ تم کسی ایک مقام پر کچھ وقت کے لئے ٹھہر جاؤ اور کم از کم اس وقت کے لئے اور سب صورتوں اور سب مقاموں کو دل سے بھلا دو۔ خیال اور ارادہ سے رہنا دو۔ پھر تم دیکھو گے۔ کہ کچھ عرصہ کے بعد تم یکسوئی کی عادت کو نشوونما کر کے اپنے آپ کو کچھ نرالی نہیں پاؤ گے۔ تم ایک گول چیز کا وسط اور درمیان معلوم کرنے کے لئے بہت سوچ اور فکر مت کرو۔ بہت بحث مباحثہ بھی مت کرو۔ اپنے تئیں متشکی مت بناؤ۔ بلکہ دلجمعی اور اطمینان کے ساتھ کسی ایک مقام پر انگلی رکھ دو۔ اور باوجودیکہ ہزاروں لوگ مختلف جگہوں میں انگلی رکھے ہوئے اُس کا سینٹر یا درمیان بتلا رہے ہوں۔ تو بھی تم سچائی پر ہو۔ کیونکہ تم شک میں نہیں ہو۔ شک ہی شکل بدل کر غلطی اور جھوٹ کا نام پاتا ہے۔ تم اپنے اصول پر قائم ہو جاؤ اور دوسروں کو اپنا اصول بتلانے دو۔ خوب توجہ سے سنو اور غور سے دیکھو۔ جب تم نیک نیتی سے کافی سن اور دیکھ چکو گے۔ تب تم اس نتیجہ پر پہنچو گے۔ کہ جہاں تم قائم ہو۔ دوسرے بھی اسی کی تائید مختلف طریق میں کر رہے ہیں۔ بھگوان کرشن چندر نے اسی ذہنی مسئلہ کو سمجھانے کے لئے کہا تھا کہ جو جس جس ارادہ سے جس جس طریق اور عقیدت سے۔ جب جب جہاں جہاں اُسے چاہتا ہے۔ وہ اُسے اسی طرح وہاں وہاں ملتا ہے ؎

اُسے ڈھونڈو جہاں وہ نہیں ملے۔ نہ رہنے کا خاص مقام ہے

بس جس چیز کو خواہ وہ صحت۔ دولت۔ علمیت یا راحت ہو۔ تم پانا چاہتے ہو وہ تمہارے نزدیک سے نزدیک بلکہ پاس ہے۔ بشرطیکہ تم دُوری اور علیحدگی کے خیال کو بھلا دو ورنہ وہ بیشک دُور سے دُور ہے۔ یہ مسئلہ بطور جملہ معترضہ درمیان میں بیان کیا گیا ہے۔ تاکہ آپ کو جو قدرت کے ہاتھوں بنی ہوئی شانِ الٰہی کی ایک اعلےٰ شکل اور صورت ہو۔ تنگ اور تاریک مذہبی شخصی غاروں سے نکال کر آزادی کے وسیع میدان پر ڈال دیا جاوے۔

یکسوئی کی منزلیں

اہلِ ہنود کی ایک معتبر اور مستند کتاب فلسفہ یکسوئی یا یوگ درشن میں یکسوئی کو بغرض سہولیت ذہن نشین کرانے کے لئے آٹھ درجات کے اندر تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلے دو درجہ یم۔ نیم طیاری کی منزلیں ہیں جن

میں مبتدی کو دس اخلاق حسنہ پر یکسوئی اور ضبط کی مشق کرائی جاتی ہے۔ اور وہ دس صفات حسب ذیل ہیں۔ اہنسا (عدم تشدد)۔ ستیہ (راستی)۔ استیہ (دیانتداری)۔ برہمچریہ (حفاظت منی)۔ اپری گرہ (انکساری)۔ شوچ (پاکیزگی)۔ تپ (ریاضت)۔ سنتوش (قناعت)۔ سوادھیائے (مطالعہ)۔ ایشور پرنی دھان (خدا پرستی)۔ یوگ کی تیسری منزل آسن ہے۔ جس کے ذریعہ مختلف نشستوں سے یکسوئی کی مشق کی ابتدا ہوتی ہے۔ اور یوگ کی چوتھی منزل پرانایام حبس دم یا تنفس کی مشق ہے۔ جو یکسوئی کا ایک زبردست بنیادی پتھر ہے۔ اس سے یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ اور یکسوئی کے درجہ اور حیثیت کے مطابق حبس دم یا سانس کی رکاوٹ یا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے یہی پرانایام خاص مقدار اور مشق کے بعد یکسوئی کی پانچویں منزل میں بدل پرتیاہار نام پاتا ہے۔ اور پھر جوں جوں استغراق وقت اور حیثیت کے لحاظ سے بڑھتا جاتا ہے۔ پرتیاہار یوگ کی چھٹی منزل دھارنا اور پھر ساتویں منزل دھیان سے ہوتا ہوا یوگ کی انتہائی اور آخری منزل سمادھی میں ختم ہو جاتا ہے۔ گویا سمادھی یکسوئی کی انتہائی حالت کا نام ہے۔ جس میں مکمل طور پر تمام مشغلات بھول کر کامل محویت ہوتی ہے۔ اور انسان کی جسمانی حالت کو دیکھ کر اس کو زندہ اور مردہ سے تمیز نہیں کیا جا سکتا۔ مگر وہ ہوتا زندہ ہے۔

یکسوئی کی فضیلت اور فوائد

یوگ یا یکسوئی کے فوائد احاطہ تحریر سے باہر ہیں۔ یکسوئی کی اونچی منزلوں کا عامل ان باتوں کو کر سکتا اور کہہ سکتا ہے۔ کہ جو عام طور پر ناممکن سمجھی جاتی ہیں۔ یوگی ہزاروں اور لاکھوں لوگوں کے خیالات کو جو ہزاروں برس سے پختہ ہو رہے ہوں۔ چند منٹوں اور چند گھنٹوں کے اندر اپنی بڑھی ہوئی قوت ارادہ اور مقناطیسی لہروں اور معجزہ نما کلام سے بدل سکتا ہے۔ وہ ناقابل علاج مریضوں کی شفا یابی میں مسیحا کا نام پاتا ہے۔ وہ خوشی پر یکسو ہونے سے غم۔ فکر اور ڈر کو بھول جانا۔ بھلا دینا اور دور کر دیتا ہے۔ وہ نیکی اور مروت پر توجہ دیتا اور بدی۔ بے رحمی اور خود غرضی کو بھلا دینا۔ اور دور کر دیتا ہے۔ وہ پریم اور محبت پر توجہ دینا اور غضب اور نفرت اور غرور کو بھلا دینا اور دور کر دیتا ہے۔ خدا پر یکسو ہونے سے وہ خودی کو بھول جانا۔ دور کر دیتا اور خدا میں جذب ہو کر دائمی راحت پاتا ہے۔

یکسوئی کا عالمگیر قدرتی قانون

آپ کو تدابیر یکسوئی بتلانے سے پیشتر چند قدرتی اور ابتدائی اصولوں سے آگاہ کرانا میں ضروری سمجھتا ہوں۔ کہ آپ کو یکسوئی کا لفظ ہی پریشان اور متردد نہ کرے۔ کیونکہ حقیقت میں یہ وہی صفت ہے۔ جو آپ میں قدرتی طور پر پیشتر سے موجود ہے۔ واضح ہو کہ کسی شکل یا کسی خیال کو دیکھتے ہوئے سوچتے یا غور کرتے ہوئے اُسی کو یاد رکھنا اور اتنے وقت کے لئے دوسرا سب کچھ بھول جانا قانون یکسوئی ہے۔ اور جس جس خیال اور شکل کے ساتھ اس طرح متواتر عمل کیا جاتا ہے۔ وہی دل و دماغ کے اندر بیج کی صورت میں اُگنا اور بڑھنا شروع ہو کر اسی شکل میں انسان کو تبدیل کر دیتا ہے اور کچھ عرصہ کے بعد عامل اور معمول میں یگانگت ہو جاتی ہے اور یہی قانون صحبت کا ایک جزو اعظم قانون یکسوئی ہے۔

یکسوئی قدرتی صفت ہے۔ اور اس کی حکومت نادانستہ طور پر نہ صرف اشرف المخلوقات انسانی طبقہ پر ہے۔ بلکہ یہ حیوانات پر بھی ویسی ہی حاکم ہے۔ اِس صفت کی دو قدرتی مگر عام شکلوں نیند اور موت کی وسیع حکومت سے تم بخوبی آشنا ہو۔

من کی خاصیت

من کی ایک عجیب خاصیت ہے۔ اور وہ خاصیت آئینہ سے مشابہ ہے۔ جیسے آئینہ میں اُسی چیز کا عکس پڑتا ہے۔ جو اُس کے مقابل رکھی ہو۔ دوسرا عکس تب ہی پڑ سکتا ہے۔ جبکہ اُس سابقہ شکل کو ہٹا دیا جاوے۔ ایسے ہی من ایک وقت میں ایک شکل اور خیال پر دھیان کر سکتا اور سوچ سکتا ہے۔ چنانچہ جب آپ یہ عبارت پڑھ رہے ہو۔ تب آپ کو اپنا نام تک یاد نہیں ہے۔ کیونکہ تم اُس کو سوچ نہیں رہے۔ اکثر تم اُس نام کو بھی جو تمہیں خوب یاد ہوتا ہے۔ بھول جاتے ہو۔ بلکہ کچھ لمحہ کے بعد کہہ سکتے ہو۔ جبکہ تم دوسری طرف بہت ہی متوجہ ہو رہے ہو۔ مشہور فلاسفر نیوٹن مشہور موجد ایڈیسن اور مارکونی اور جنگجو نپولین خوراک کھانا۔ پانی پینا اور رفع حاجات کا کرنا کئی کئی گھنٹوں اور دنوں تک بھول جاتے تھے۔ کناد اور گوتم۔ پاتنجل اور ویاس۔ جیمنی اور کپل۔ نارد اور بالمیک ہفتوں۔ مہینوں اور سالوں برابر لگاتار سمادھی اور محویت میں رہتے

اور دُنیا اور اُس کے سارے کاروبار سے بالکل بے خبر اور ناآشنا رہتے ہوئے یوگ اور یکسوئی کے ذریعہ گیان اور عرفان کے ناپیدا کنار لامحدود اور بے انت سمندر سے قیمتی مسائل حاصل کرتے تھے۔ اور یہی حالت مہاتما بُدھ۔ سوامی شنکر آچاریہ۔ گورو نانک دیو۔ حضرت عیسیٰ حضرت محمد صاحب اور اُنیسویں صدی کے مشہور و معروف یوگی بھگوان دیانند کی رہتی تھی۔ جس وقت وہ حالتِ سمادھی۔ یکسوئی یا مراقبہ میں جاتے تھے۔

یہ قدرتی خاصیت ہے اور جو شخص یکسوئی کی مشق عادتاً یا ارادتاً کرتا ہے۔ اُسی میں یہ حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن من کی اس خاصیت کے ساتھ ایک عجیب اور نرالے اصول کو بھی آپ مثالوں سے ذہن نشین کریں۔ اور ایک اعتراض کو سُن اور سمجھ لیویں۔

مثال ایک لیکچرار یا استاد جب بولتا ہے۔ وہ ایک وقت میں ہی نادانستہ کئی کام کر رہا ہوتا ہے۔ مثلاً بولتا ہے۔ دیکھتا ہے۔ ہاتھ ہلاتا ہے۔ پلیٹ فارم پر چلتا ہے اور اُس کا جسم ہلتا رہتا ہے۔ ہاں سابقہ اصول کو مد نظر رکھکر اس میں اب اعتراض پیدا ہوتا ہے۔ کہ کیوں ایک ہی وقت میں اس قدر مختلف کام سرانجام دے رہا ہے۔ اس کے کئی جواب ہیں۔ بعض محققوں کا یہ خیال ہے۔ کہ من نہایت لطیف اور نہایت ہی تیز رفتار ہونے سے اتنے نامعلوم وقفہ میں ہر ایک کام کو کر جاتا ہے۔ کہ وہ ایک وقت میں ہی کرتا ہوا معلوم ہوتا ہے لیکن میں نے آپ کو من اور جسم کے تعلقات کے متعلق وضاحت سے بتلایا ہے۔ کہ من کے اندر سارے حواس اور اعضاء اور سارے حواس اور اعضاؤں میں من موجود ہے۔ لہٰذا قانون عادت کے زیر اثر جب کسی اعضاء یا حواس کو کسی خاص کام میں لگا دیا جاتا ہے۔ اور اُس کے اندر کافی مشق سے مہارت پیدا کر دی جاتی ہے۔ تب وہ بغیر نوٹس خود بخود ہوتا رہتا ہے۔ کیونکہ جان بوجھکر توجہ کرنے سے پھر بلا ارادہ توجہ قائم ہو جاتی ہے۔ جیسے کہ آپ روزمرہ خواب میں محسوس کرتے ہیں۔ کہ جس کام کو آپ بڑے تردد سے حالتِ بیداری میں سوچ سوچ کر کرتے ہیں وہ بلا تکلیف اور بلا توجہ رات کو خود بخود سامنے آتا ہے۔ دوسری وجہ یہ بھی ہے کہ انرجی یا طاقتِ زبان سے گفتگو کی شکل میں آنکھ سے بینائی کی صورت میں اور ہاتھوں اور

پاؤں سے حرکت کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ لیکن وہ طاقت ایک ہی ہے۔ صرف مختلف طریق اور علیحدہ علیحدہ راستوں سے ظاہر ہو کر مختلف نام اور نتائج پیدا کر رہی ہے۔ جیسے کہ ایک ہی گیلی مٹی مختلف سانچوں سے مختلف اور قسم قسم کی اشکال کو بتلا کر مختلف نام پا رہی ہے یا ایک ہی پانی برتنوں کی مختلف بناوٹ کے مطابق گول۔ دو کون۔ سہ کون۔ مربع اور مستطیل دکھلائی دیتا ہے ۔

یکسوئی کی باقاعدہ تعلیم کی ضرورت

جبکہ یکسوئی ایک قدرتی صفت ہے۔ اور یہ سوبھاؤک طور پر ہر ایک میں پائی بھی جاتی ہے۔ پھر اس کے تعلیم کی ضرورت ایک تو اس وجہ سے ہے۔ کہ نشو و نما سے یہ بڑھتی ہے۔ تخم کے اندر اُگنے اور درخت بننے کی صفت ضرور قدرتی ہے۔ مگر وہ قدرتی صفت محض ہونے سے صفحہ ہستی پر ظاہر ہوتی ہے۔ مثلاً عام طور پر یہ صرف چند لمحوں کے لئے ایک چیز یاد رہتی اور دوسری بھولتی ہے۔ اور ایک کام کرتے وقت دوسرا خیال نہیں ہوتا۔ لیکن مشق سے منٹوں۔ گھنٹوں اور دنوں ایسی محویت پیدا کی جا سکتی ہے۔ کہ جس چیز میں جسم حواس اور من لگتا ہے۔ اُس میں گویا جذب ہو جاتا ہے۔ نہ دوسرا خیال آتا ہے۔ اور نہ ہی دوسری کوئی شکل صورت دکھلائی دیتی ہے۔ اور حسب ارادہ اور خواہش جب آتما چاہتا ہے۔ اس سے خیال کو علیحدہ بھی کر لیتا ہے۔ دوسری وجہ اس تعلیم کی اس واسطے ہے کہ برائی اور لذات محسوسات نفسانی اور ادنیٰ صفات سے من اور حواس کو ہٹا کر اُن کو نیکی۔ بھلائی۔ ضبط اور اعلیٰ صفات میں لگانے کے رازوں کو عملی طور پر سمجھا جاوے اور یم اور نیم یعنی دس اخلاقِ حسنہ کو پورے طور پر اپنے جسم اور دماغ کا جزو بنا دیا جاوے۔ تاکہ (ساماجک) انسانی۔ سوشل (مجلسی) انتظام یا خدائی احکام کے اندر کوئی خلل نہ آوے ۔

کوئی سہارا یا آسرا لے لو

یکسوئی کی مشق کے لئے کوئی سہارا یا آسرا لے لو۔ خواہ وہ سہارا حقیقی ہو۔ خواہ فرضی۔ لیکن اگر سہارا فرضی بھی ہو۔ تاہم تم اس کو حقیقی ہی سمجھو۔ ورنہ تمہیں شک اُٹھے گا۔ اور شک یکسوئی

کامل نعم ہے۔ سب سے اعلےٰ اور خاص سہارا قدرت خدا یا ایشور پر ہے۔ دوسرے درجہ پر سہارا۔ اُستاد۔ مُرشد ہادی یا رہنما پر ہوتا ہے۔ جس کی تعلیم یا تلقین سے انسان یکسوئی کے عمل میں مشغول ہوتا ہے۔ یا کوئی کام کرتا ہے۔ اور یہی وجہ ہے۔ کہ انسانی طبقہ کے اندر اُستاد پرستی یا گورو ڈم چلتا ہے۔ چل رہا ہے اور قدرتاً چلتا رہے گا۔ اگر تم ناستک ہو۔ تب بھی یکسوئی کی مشق تقریباً اسی سہولیت سے کر سکو گے۔ جیسے کہ ایک شخص خدا یا پیغمبر پر ایمان لانے والا کر سکتا ہے۔ بشرطیکہ تم اخلاق حسنہ کے پورے پورے عامل ہو اور ابھیاس کے وقت اپنے اعتراضات اور شکوک کو خیال اور ذہن سے عارضی طور پر ہٹا دو۔ یا اگر ایسا نہ کر سکو۔ تو جس چیز پر تمہیں فضیلت کا اعتقاد اور اعتبار ہو۔ اُسی کا سہارا لو۔ اور اگر تم اپنے آپ کو ہی سب سے اعلےٰ اور فاضل اور بزرگ سمجھتے ہو۔ تب اپنے آتما کا سہارا لو۔ آتم وشواس اور خود اعتباری پیدا کرو۔ اور اسی پر بھروسہ کرو۔ نشکام بھاو یا فرض کا خیال اور سہارا لو۔ اگر ان میں سے بھی کسی سہارے یا آسرے پر آپ کا اعتبار نہیں ہے۔ تو "خود نصیحت" کے طریق پر عمل کر کے کسی پر اعتبار جما لو۔ اور کسی کلمہ منتر شلوک۔ شعر یا بھجن کو پڑھ کر آئندہ مشقوں میں لگ جاؤ۔ اور یاد رکھو کہ دوسرے شغل کو لے لینا ہی سابقہ شغل سے نجات پانا ہے۔

یکسوئی کے علاوہ جسمانی خوبصورتی اور طاقت و صحت حاصل کرنے کیلئے عام جسمانی مشقیں

ورزش کے دو فائدے
یکسوئی اور پرانایام

جسمانی نشوونما کے علاوہ اگر پورے طور پر ورزش کی جاوے تب ساتھ ساتھ ہی دو اور نہایت مفید مشقیں ہوتی رہتی ہیں۔ اور جس ورزش کے اندر یہ دو باتیں دانستہ یا نادانستہ نہ پیدا ہوتی رہیں۔ وہ ورزش نہ سمجھنی چاہیئے۔ وہ دو باتیں عمل یکسوئی اور عارضی پرانایام یا تنفس کی مشق ہیں۔ جہاں جہاں کوئی جسمانی محنت ہوتی ہے۔ وہاں وہاں

ہی ساتھ ہی ساتھ عارضی یکسوئی اور عارضی برنایام تندرتا ہوتا رہتا ہے۔ کافی آزمائش اور عمل کے بعد آپ کو ہٹ یوگ کے اصول پر مشہور مغربی اور مشرقی جسمانی اُستادوں کے بتلائے ہوئے بے شمار اور پیچیدہ طریقوں سے نہایت ہی مختصر مگر کافی نچوڑ ذیل میں بتلاؤنگا ÷

دو عالمگیر اصُول

جسمانی طبقہ کے برابر دو عالمگیر اصول سکڑنا اور پھیلنا ہر جگہ کام کرتے ہیں۔ یہی اصول روحانی اور مانسک طبقہ کے اندر یکسوئی کا نام پاتے ہیں۔ جس میں ایک چیز سے ہٹنا اور دوسری میں لگنا۔ ایک طرف سے سکڑنا اور دوسرے میں پھیلنا ہوتا ہے۔ اس کو ویراگ اور ابھیاس نزورتی اور پرورتی کہا جاتا ہے۔ حقیقت میں یہی دو اصول مختلف ناموں اور شکلوں میں دُنیا پر حکومت کرتے ہیں۔ پیدا ہونا اور مرنا۔ تندرستی اور بیماری۔ دُکھ اور سُکھ۔ کام اور آرام۔ جاگنا اور سونا۔ اٹھنا اور بیٹھنا آنا اور جانا وغیرہ بیشمار ناموں سے ان کو منسوب کیا جاسکتا ہے ÷

ورزش کیا ہے؟

پس پھیلنے اور سکڑنے کی بیشمار مختلف حرکات کا نام ورزش ہے۔ پھیلنے اور سکڑنے کے بیشمار طریق بنائے جاسکتے اور ایجاد کرکے ان میں سہاری پھیلاؤ اور کمی بیشی کی جاسکتی ہے۔ اصول سب میں ایک اور نتیجہ بھی ایک حاصل ہوتا ہے۔ مگر طریق بظاہر مختلف ہی رہتا ہے۔ مثلاً آپ دیکھتے ہیں۔ کہ پروفیسر رام مورتی کا طریق اور سینڈو کی تدابیر جدا جدا ہیں۔ ہندوستان کے مشہور پہلوانوں کے طریق مختلف ہیں۔ مگر ان سب میں مشترکہ تار سکڑنا اور پھیلنا یکسان ہے۔ جس راز کو تمہیں خوب سمجھکر جسمانی اور روحانی طبقہ میں استعمال کرنا چاہیئے ÷

بیٹھنا

حیوانات اور انسانات میں بیٹھنے کے بے شمار مختلف طریق ہیں۔ لیکن خاص طرز پر بیٹھنا یکسوئی اور صحت کے لئے نسبتاً زیادہ موزون اور مناسب ہوتا ہے۔ بیٹھنا یوگ کی اصطلاح میں آسن ہے۔ اور آسن کی تعریف یوگ درشن نے یہ کی ہے۔ کہ جس نشست میں آرام ملے۔ اور مختلف کام کرتے وقت مختلف نشستوں میں آرام ملتا ہے لہذا ہر بیٹھنے کے متعلق مشترکہ ہدایات کرنے کے بعد دو خاص آسن بتلادینگے۔ جن کو مشق

اور ابھیاس کے وقت ہمیشہ مدنظر رکھنا چاہیئے +

بیٹھنے - اُٹھنے - چلنے اور سونے کے متعلق عام مُشترکہ ہدایات

سر اور ماتھا اُونچا - سیدھا آنکھیں مقابل ہیں سامنے - چھاتی اور پیٹ اکڑا ہوا اور سیدھا رکھکر بیٹھا اور کھڑا ہوا کرو - اور اسی حالت میں چلا کرو - اور ادھر ادھر مت دیکھو - بلکہ مقابل دیکھا کرو - مگر سر اور جسم کو گھمائے بغیر صرف آنکھوں سے ادھر اُدھر دیکھ سکنے کی مشق کیا کرو - اور سونے کے وقت بھی اسی طرح کروٹ کے بل سیدھا لیٹا کرو - جھک کر بیٹھنا - جھک کر کھڑا ہونا - جھک کر آہستہ آہستہ چلنا - اور جھک کر سونا ہر حال میں مضر ہے - سوائے اس کے کہ کوئی خاص جھکنے والی جسمانی ورزش کے وقت ایسا کیا جاوے یا نمستے نمسکار یا بندگی بزرگوں کو کی جاوے - جب تمہیں کسی مجلس یا شخص کو بطور کچھ ہدایت - لیکچر - اپدیش کے کہنا ہو - اور اس پر اثر ڈالنا - مسمریزم یا ہپناٹزم کا عمل کرنا یا حکومت کرنا منظور ہو - تب ہمیشہ احتیاط سے کوشش کرو - کہ تم اس سے اونچے مقابل ہیں بیٹھو - کھڑے ہو یا آگے چلو - اسی اصول پر واعظوں - ڈاکٹروں - ویدوں - حاکموں - بزرگوں کو اونچی جگہ دی جاتی ہے اور اسی واسطے قدرت نے انسان کے سر کو خصوصیت سے جملہ حیوانات سے اُونچا اور سیدھا بنایا ہے - ان ہدایات کو جان کر پیروی سے تمہارے اندر مقناطیسی طاقت پیدا ہو گی +

دو خاص آسن

عام مشترکہ ہدایات کے مطابق بیٹھو - اور دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ - اور دائیں پاؤں کو بائیں زانو کے اوپر یا پاس رکھو - اور بائیں پاؤں کو دائیں زانو یا گھٹنے کے نیچے کر دو - دونو بازوؤں کو ڈھیلا کر کے گھٹنوں کے اوپر رکھ دو - چھوٹی انگلی اور انگوٹھے کو آپس میں ملا کر لقایا انگلیوں کو آدھا کھلا اور آدھا بند رکھو - یہ آسن یا نشست تم نے آریہ سماج کے مندر میں مہرشی سوامی دیانند کے فوٹو میں بارہا دیکھی ہو گی - اس طرح بیٹھنے سے یکسوئی میں خاص الخاص مدد ملتی ہے - اس آسن کو ہم ہمیشہ سِدھ آسن کے نام سے پکاریں گے - یہ نشست بہت ہی آسان اور مرد اور عورت بلا تکلیف اس کو عمل میں لا

سکتے ہیں - اگر کسی صاحب کو قومی مذہبی یا شخصی رسم و رواج ایسا آسن لگانے کے مانع ہوں تب
دوزانو کی نشست کو زیر عمل لا سکتا ہے ۔

تصویر نمبر ۱ سدھ آسن



دوزانو آسن

دوسرا خاص آسن یا نشست

دوزانو آسن یا نشست ہے جو اہل اسلام کے صوفی فرقہ کے اندر عام استعمال ہوتا اور ہر ایک اہل اسلام اس سے بخوبی واقف ہے ۔ دونوں گھٹنے زمین پر ایک دوسرے کے ساتھ ٹیک دونوں پاؤں کی ایڑیوں پر چوتڑوں کو رکھکر سیدھا بیٹھنا دوزانو آسن ہے *



خاص جسمانی ورزشیں

وقت ۔ موسم ۔ طبیعت اور مقدار کے متعلق چند ابتدائی ہدایات

ذیل کی ورزشوں کو مختصر نوٹوں اور تصاویر سے ذہن نشین کرلینے کے بعد روزانہ بلاناغہ ہر موسم میں اور ہر جگہ صبح و شام رفع حاجات کے بعد طلوع و غروب آفتاب سے پندرہ بیس منٹ پہلے یا فوراً بعد سورج کی طرف منہ کرکے کیا کرو ۔ لیکن یاد رہے کہ نماز سندھیا یا آتم اپدیش کا جو خاص وقت بتلا چکے ہیں ۔ وہ وقت خود نصیحت، ہدایت ہی صرف کرنا چاہئے ۔ اس کے آگے یا پیچھے یہ ساری جسمانی ورزشیں کرنی چاہئیں ۔*

تھوڑا کرو یا زیادہ مگر بلاناغہ اور حتی الوسع باقاعدہ کرو

اگر کسی روز تمہاری طبیعت نہ لگے ۔

یا موسم سخت گرمی۔ سردی یا برسات کا ہو۔ یا کوئی دنیاوی غمی یا شادی کا موقعہ ہو یا تم کہیں سفر میں ہو۔ تب بھی مقررہ وقت میں ان کے لئے کوشش کرو۔ اگر تمہیں یہ خیال ہو کہ تمہاری سوسائٹی کے لوگ اس وقت تمہارے اس عمل کو بے موقعہ سمجھکر تم پر کئی قسم کے جا بیجا ناجائز الزام لگا کر تمہیں اُداس کرینگے۔ تب ان ورزشوں کو صرف ایک ایک کر کے سوچا اور خیال میں کرو۔ جو کام تم کم سے کم ایک منٹ اور زیادہ سے زیادہ پانچ منٹ میں کر سکتے ہو۔ لیکن اچھے موسم اور اچھے اطمینان کے وقتوں میں عملی طور پر بھی کرو +

کم از کم پانچ منٹ اور زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ کی ورزش

ایک کام شوق یکسوئی اور اصول سے کیا ہوا پانچ منٹ میں جو فائدہ کرتا ہے وہ بلا شوق۔ بلا توجہ اور بے دلی اور بے اصولا کیا ہوا پانچ گھنٹے میں اتنا فائدہ نہیں کر سکتا ہے۔ لہٰذا تم ان ورزشوں کو کرتے وقت بڑے شوق اور رغبت سے آہستہ آہستہ اطمینان سے کرو۔ اپنے آپ کو ہرگز مت تھکاؤ۔ رفتہ رفتہ مقدار کو بڑھاؤ۔ یاد رکھو کہ کسی جسمانی کام کو تھکان کی حد تک کرنا مضرت سے خالی نہیں ہے۔ شروع شروع میں ہر ایک ورزش کے درمیان آرام کے لئے کم از کم ایک دو منٹ ضرور صرف کرو۔ لیکن اگر تم ورزش کے شروع سے عادی ہو۔ اور تمہیں کافی مہارت ہے۔ تب آپ ساری ورزشوں کو ایک ایک دفعہ متواتر کرو اور پھر اگر ضرورت سمجھو۔ تب ایک دو منٹ کا وقفہ دے کر دوبارہ اور اسیطرح سہ بارہ کرو۔ اس طرح تقریباً پندرہ منٹ صرف ہونگے۔ اگر اس پر تمہیں اطمینان نہ ہو تو حسب برداشت پندرہ منٹ اور کرو۔ الغرض صبح اور شام پندرہ پندرہ منٹ کا وقت عام طور پر بالکل کافی ہے۔ لیکن کمزوروں اور بیماروں کو پانچ دس منٹ سے زیادہ ایک وقت میں صرف نہ کرنا چاہئے۔ مگر ضروری ہے جو جو ورزش کرو اُسی کے اندر توجہ رکھو اور یہ ورزشیں دوسروں کو بھی سکھلاؤ اور ہمیشہ بتلاؤ +

ورزش کے ساتھ یکسوئی کی مزید مشق

ورزش کرتے وقت یکسوئی کی مزید مشق کے لئے "آپ ہم آتم اپدیش"

کی مشق بھی کر سکتے ہیں مثلاً بعض دفعہ آنکھیں بند کئے ہوئے اور بعض دفعہ مقابل میں آئینہ کے اندر اپنی آنکھوں سے آنکھیں ملاتے ہوئے۔ یا آئینہ کی عدم موجودگی میں باہر یا گھر پر کسی درخت ٹیلے یا دروازے میخ یا روشندان تصویر۔ پھول یا پھل وغیرہ کی طرف دیکھیے۔



ہدایت ذیل کے کلمات کو حسب ضرورت دل میں یا اونچا دہراتے رہو۔ (۱) میں بڑے شوق سے یہ ورزش کر رہا ہوں۔ (۲) میرے جسم کو یہ بہت فائدہ کر رہی ہے۔ (۳) میری یکسوئی اس سے بڑھ رہی ہے۔ (۴) یہ ورزش کرتے وقت مجھے اس کے سوائے کسی دوسری چیز کا کچھ دھیان نہیں رہا۔ (۵) ورزش کرتے وقت جو سانس میں اندر لیتا ہوں۔ وہ مجھ میں مقناطیسی طاقت پیدا کر رہا ہے۔ (۶) میں مضبوط ہو رہا ہوں۔ (۷) میں تندرست ہو رہا ہوں۔ میں خوش ہو رہا ہوں۔ وغیرہ ۰

پہلی ورزش

سارے جسم کو پاؤں سے لیکر بازوؤں تک خوب زور سے سکیڑو۔ اور سخت کرو۔ اور ہاتھوں کی مٹھیاں بند کر کے کندھوں پر لاؤ اور کم از کم نصف منٹ اسی طرح رہ کر ہاتھوں کو اطراف میں پھینکو

کر سارے جسم کو ڈھیلا کر دو۔ اس ورزش کے اندر بہت زور لگانا پڑتا ہے۔ چہرہ سرخ اور گردن تن جاتی ہے۔ سارا جسم متاثر ہوتا اور دل کی حرکت زیادہ ہو جاتی ہے۔ شروع شروع میں ابتدی سارے اعضاء کو آسانی سے نہیں سکیڑ سکتا۔ اگر پاؤں اور چوتڑ سکیڑتا ہے تو بازوؤں اور ہاتھوں اور آنکھوں کی طرف توجہ نہیں کر سکتا۔ یا پیٹ اور چھاتی اور گردن سکڑنے سے رہ جاتی ہے۔ لہذا ہر ایک حصہ جسم کی پڑتال کرنی چاہئے۔ اور مشق کو یہاں تک توجہ سے کرنا چاہئے کہ پورا پورا سکڑاؤ ہر حصہ جسم کے اندر آ جاوے۔ اگر ایک دم سب حصوں میں اکڑاؤ سکیڑنہ پیدا کیا جا سکے۔ تو ایک ایک اعضاء میں مشق کرنے کے بعد پھر سب میں ایک ہی وقت سکڑاؤ کی مشق ہو جاتی ہے۔ مگر یاد رہے۔ کہ کانوں اور سر کی کھوپری میں سکڑاؤ نہ ہو سکیگا۔ کمزوروں اور مریضوں کو یہ ورزش بہت آہستہ آہستہ ٹھیر ٹھیر کر کرنی چاہیے یہ ورزش آئندہ ساری ورزشوں کے اندر مشترکہ رہیگی۔

فوائد۔ اس ورزش سے جسم سڈول بنتا اور ڈھیلا ماس سخت ہوتا ہے۔ اور اندرونی اعضاء میں قدرتی سکڑاؤ پیدا ہوتا ہے۔

دوسری ورزش

سیدھے کھڑے ہو جاؤ اور سارے جسم کو پہلی ورزش کی طرح سکیڑ لو۔ اور ایک ہاتھ کو جسم سے کھینچتا ہوا اونچا بغل تک لے جاؤ۔ اور دوسرا ہاتھ جسم سے چھوتا ہوا جہاں تک ہو سکے۔ گھٹنوں کے نیچے لے جاؤ اور خوب ایک طرف کو جھکو۔ اسیطرح دائیں اور بائیں متواتر کرو اور ایک حالت میں پانچ پانچ سکنڈ کے لئے ٹھیرے رہو۔ کم از کم پانچ پانچ دفعہ ایک ایک طرف جھکو اور کل دس دفعہ ایسا کرو۔ یہ ورزش کمزوروں کے لئے بہت آسان ہے۔ اگر بہت کمزور ہو تو صرف ایک دفعہ دائیں اور دوسری دفعہ بائیں جھک

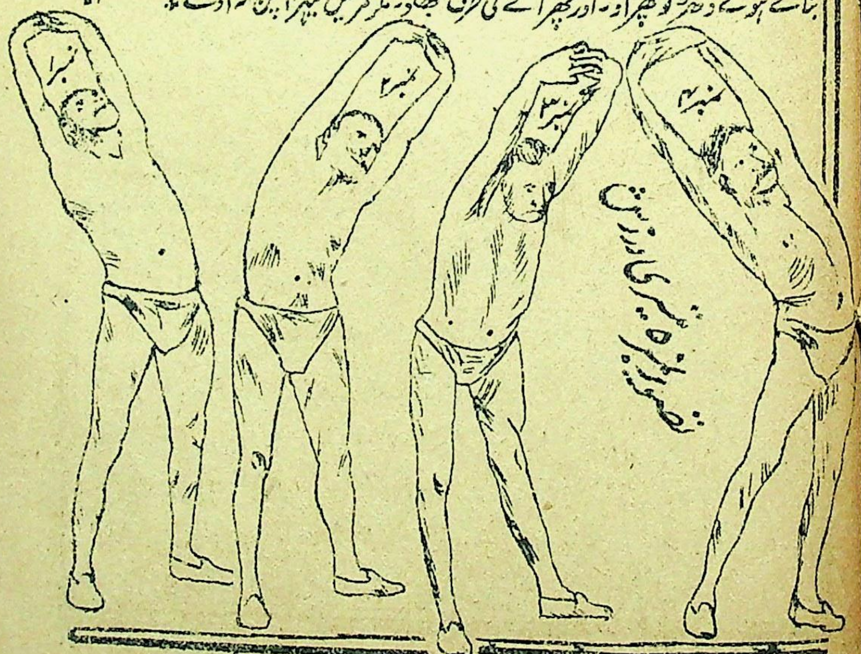


کرتیسری ورزش شروع کرو۔ واضح ہو کہ ہاتھوں کی مٹھیاں بند کرکے بھی یہ ورزش کرو۔

فوائد۔ اس ورزش سے قبض اور ریح دفعہ ہوتی۔ بھوک لگتی۔ جگر۔ معدہ اور آنتوں کی طاقت بڑھتی ہے۔ یہ نولی کرم کی ورزش کے ایک پہلو کو اپنے اندر لیتی ہے۔

تیسری ورزش

سارے جسم کو پھیلانا۔ چھاتی کو محراب کی طرح کرتے ہوئے کھڑا ہونا۔ دھڑ کو دائرہ کی صورت میں پیچھے۔ بائیں۔ آگے اور دائیں پھرانا۔ جیسا کہ تصاویر سے ظاہر ہے۔ پاؤں کو اٹھارہ انچ کے فاصلہ پر مضبوطی سے جما کر اور ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر گردن کو پیچھے کرتے ہوئے بازوؤں کو کانوں کے ساتھ رکھتے ہوئے خوب سیدھے پیچھے زور ڈالتے ہوئے ہاتھوں کو سر پر لے جا کر پھیلاؤ۔ مگر ہتھیلیاں اوپر رہیں۔ اور نگاہ کو اونچا کرو۔ اور پھر بائیں طرف کو خوب جھک کر دائرہ بناتے ہوئے دھڑ کو پھراؤ۔ اور پھر آگے کی طرف جھکو۔ مگر کمر میں ٹیڑھا پن نہ آوے۔



پھر دائیں طرف کو چکرّ پورا کرو۔ یہ ایک چکرّ ہے۔ ایسے ایک سے پانچ چکرّ حسب برداشت کرو۔ مگر تمام کپڑے اور لباس بالکل ڈھیلا ہو۔ تاکہ پھیلاؤ میں رکاوٹ نہ رہے۔ اس ورزش کے شروع میں گہرا سانس لو اور اندر رکھو اور خاتمہ پر آہستہ آہستہ باہر نکالو۔ اگر ایسا ایک دم نہ کر سکو۔ تب ایک چکرّ میں ۲-۳ یا ۴ دفعہ گہرا سانس لو اور وہ تین یا چار دفعہ ہی نکالو۔

نوٹ:- اس ورزش کو پاؤں آپس میں ملا کر بھی کرو۔

تیسری ورزش کے فوائد

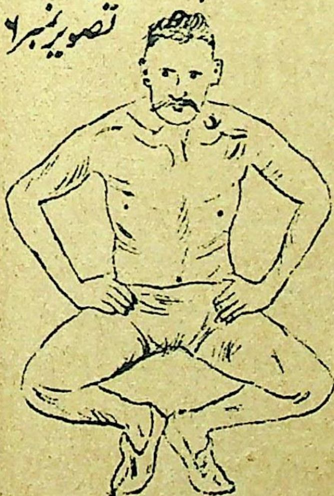
یہ ورزش قد کو بڑھاتی۔ تکان کو دور کرتی اور کمر کے درد اور گردہ کی امراض کو دور کرتی اور سست اعضاء جگر۔ رحم۔ معدہ کو اور آنتوں کو خاص حرکت دیتی ہے۔

چوتھی ورزش

خوب سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھوں کو کولہوں پر رکھو اور پنجوں کے بل سیدھے کھڑے ہو کر گردن اور سر کو پیچھے کرو۔ اور پھر پاؤں کی ایڑیوں کو ملائے ہوئے ٹانگوں اور گھٹنوں کو پھیلاؤ۔ اور سر کو آگے کی طرف جھکاتے ہوئے آہستہ آہستہ گھٹنوں اور پنجوں کے بل نصف منٹ سے ایک منٹ تک یا حسب برداشت زیادہ ٹھیرو۔ اور پھر آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھکر کھڑے ہو جاؤ۔ یہ ورزش بھی حسب برداشت ایک سے پانچ دفعہ تک کرو۔ اس ورزش کے کرنے والے کو جوڑوں کا درد نہیں ہوتا۔ اور امراض گردہ کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

تصویر چوتھی ورزش

تصویر نمبر ۶



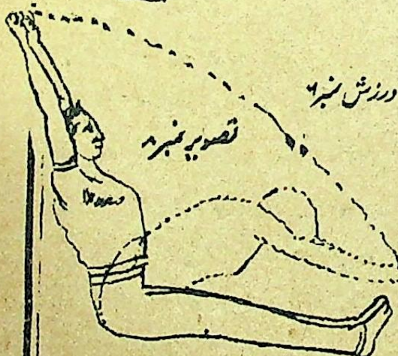
پانچویں ورزش

یہ خاص ورزش ہے۔ اس سے سارے جسم پر بہت اعلےٰ اثر پڑتا ہے۔ اس کے اندر پہلی چاروں ورزشیں کم و بیش شامل



ورزش نمبر ۵ سیدھا کھڑا ہوا ہاتھوں کو کانوں سے چھوتا ہوا سر سے اوپر لے جاؤ۔ خوب اکڑ کر ہاتھوں کو کانوں سے چھوتا ہوا سیدھا سر
پہلے جاؤ۔ اور یہ خیال کرو۔ کہ تم ایک بھاری پتھر کو آہستہ آہستہ
سر سے اُٹھائے ہوئے پاؤں تک لے جانا چاہتے ہو۔ اور پھر
پاؤں سے اُٹھا کر سر پر لا کر اور ایڑیوں کو اُٹھا کر خوب زور سے آگے
پھینک دینا چاہتے ہو۔ مگر ایسا کرتے ہوئے ٹانگوں اور بازو
کو بالکل سیدھا رکھو اور جلدی نہ کرو۔ لیکن یاد رہے کہ کوئی بوجھ
یا ڈمبل وغیرہ ہرگز نہ اُٹھانا چاہئے۔ البتہ ہاتھوں کی مٹھیوں
کو بند کر سکتے ہو۔ اس طرح زیادہ زور پڑتا ہے۔ اور خوب کھچاؤ
پیدا ہوتا ہے۔ بہت کمزور دل کے مریضوں کو یہ ورزش بہت زور
لگا کر نہ کرنی چاہئے۔ اور ایک دفعہ سے زیادہ نہ کریں۔ رفتہ رفتہ
پانچ دفعہ تک کریں۔

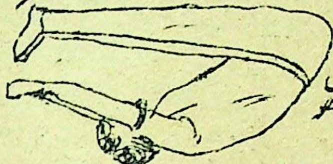
چھٹی ورزش



چھٹی ورزش پانچویں ورزش کے بین مشابہ ہے فرق صرف یہ ہے کہ چھٹی
ورزش فرش پر لیٹ کر کرنی ہوتی ہے۔ خوب سیدھا
فرش پر لیٹ کر ہاتھوں کو کانوں سے چھوتا ہوا
سر پر پھیلا دو۔ اور پھر سر کو ذرا آگے کر کے آہستہ
آہستہ جہاں تک ہو سکے۔ بغیر جھٹکے کے اوپر کے
دھڑ کو اُٹھاتے ہوئے ہاتھوں کو پاؤں کے انگوٹھوں سے لگاؤ۔ پھر پیچھے کی طرف آہستہ آہستہ
لوٹ کر زمین پر سیدھے لیٹ جاؤ۔ اور ہاتھوں کو سر پر پھیلا کر سارے جسم کو خوب تنو۔ اور پھر ڈھیلا
چھوڑ دو۔ اس ورزش کو حسب برداشت ۳ دفعہ کرو۔

ساتویں ورزش

ساتویں ورزش چھٹی ورزش کا الٹ ہے یعنی سیدھا فرش پر چھٹی


تصویر نمبر ۹ ورزش نمبر ۷

ورزش کی طرح لیٹ جاؤ۔ اور دونوں پاؤں کو ملا کر سیدھا اونچا اُٹھاؤ۔ پھر کمر اور چوتڑوں کو اُٹھاتے ہوئے خفیف سا جھٹکا بشرطِ ضرورت دیکر پاؤں کی انگلیوں کو ہاتھوں کی انگلیوں کے ساتھ لگاؤ۔ مگر ٹانگیں بالکل سیدھی رہیں۔ اُن میں خم نہ آوے اور پھر آہستہ آہستہ اصلی حالت میں آ کر اس ورزش کو حسب برداشت دوہراؤ۔ دُبلے پتلے اشخاص کو کمر اور پُشت کے نیچے گردن کے پاس نرم کپڑا یا بہت پتلی گدی اس طرح رکھنی چاہئے۔ تاکہ ریڑھ کی ہڈی کو تکلیف نہ ہو۔ ہر دو ورزشیں زنانہ اعضاء اندرونی اور اعضائے شکم کے لئے بہت مُفید ہیں۔ خونِ حیض کی بے قاعدگی اور رادیزہ کی سُستی کے لئے بہت کار آمد ہیں۔ اگر کسی وجہ سے دو نو ورزشیں نہ کی جا سکیں۔ تب ان کے قائم مقام چوتھی اور پانچویں ورزش سے ان کا کام خاص حد تک لیا جا سکتا ہے ؛

نوٹ ۱۔ ان ورزشوں کو بیٹھکر آسن لگا کر خیال کے اندر دوہراؤ۔ اور اسی طرح زور لگا کر کرو۔ گویا تم دراصل جسم سے کر رہے ہو۔ یہ عمل تمہاری یکسوئی میں نہایت مفید ہوگا۔ اور ایک عجیب فائدہ دیگا۔ تجربہ کرو ؛

نوٹ ۲۔ حائضہ اور حاملہ مستورات اور پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے یہ ورزشیں زور لگا کر نہ کرنی چاہئیں۔ معمولی طریق سے کریں یا نہ کریں۔ حاملہ کے لئے بار بار اُٹھنے بیٹھنے۔ چلنے پھرنے اور گھر کے کام کاج کرنے سے کافی ورزش ہو جاتی ہے۔ چرخہ یا کپڑا سینے کی مشین پر حاملہ کو بے شک ورزش اور مشق کرنی چاہئے۔ اور یکسوئی کی مشق کے لئے یہ نہایت عمدہ جسمی مشغلے ہیں۔ اور وہ لوگ جو چرخہ اور چکّی کے کام کو کمی فائدہ کے خیال سے متروک کرتے ہیں۔ وہ اس کے فوائد یکسوئی کو نظر انداز کرتے ہیں۔ ہمارا مُدعا کمانے سے محض نہیں ہے۔ بلکہ شغل۔ ورزش اور یکسوئی سے ہے۔ جو بذاتِ خود ضروری اور قیمتی صفات ہیں ؛

نوٹ ۳۔ مندرجہ بالا سات ورزشوں کے علاوہ گھوڑے کی سواری۔ مگدر ولکڑ ہلانا۔ گتکا کھیلنا۔ کرکٹ۔ کنوئیں سے پانی کھینچنا۔ بائیسکل پر سواری کرنا۔ دوڑنا۔ پانی کے گھڑوں

کو سر اور کندھوں پر اُٹھانا۔ وغیرہ بیشمار ورزش کے طریق یکسوئی کی مشق کے لئے تجویز کئے جا سکتے ہیں *

کلمات کا استعمال

پہلی ورزش کرتے وقت ذیل کے کلمات پہلے۔ پیچھے اور درمیان میں کم از کم تین تین دفعہ اونچا یا دلمیں دوہراؤ۔ (۱) یہ ورزش میرے جسم کو سڈول بنا رہی ہے * (۲) یہ ورزش میرے عضلات کو سخت کر رہی ہے۔ اسی طرح دوسری ورزشوں میں بترتیب ذیل کے کلمات اپنے اپنے حالات کے مطابق دوہرا یا کرو * **دوسری ورزش کے کلمات** (۱) اس ورزش سے میری قبض دُور ہو رہی ہے۔ (۲) میرے پیٹ سے گندی ہوا خارج ہو رہی ہے۔ (۳) میرا پیٹ خالی ہو رہا ہے۔ **تیسری ورزش کے کلمات** (۱) اس ورزش سے میرا اندر خوب اونچا ہو رہا ہے۔ (۲) میرا رحم۔ معدہ اور جگر طاقت پکڑ رہا ہے * **چوتھی ورزش کے کلمات** (۱) میرا درد مٹ رہا ہے۔ (۲) میری پنڈلیاں مضبوط ہو رہی ہیں۔ (۳) میری کمر مضبوط ہو رہی ہے **پانچویں ورزش کے کلمات**۔ (۱) میرا دوران خون تیز ہو کر خون صاف ہو رہا ہے (۲) میرا جسم مضبوط اور سڈول بن رہا ہے * **چھٹی اور ساتویں ورزش کے کلمات** (۱) میرے درد مٹ رہے ہیں۔ (۲) میرا خونِ حیض باقاعدہ ہو رہا ہے۔ (۳) میرا رحم مضبوط ہو رہا ہے۔ (۴) میرے گردے طاقتور بن رہے ہیں *

پانی۔ غذا۔ اور روشنی سے طاقت یا مقناطیس جذب کرنا۔

قدرت کے اندر مقناطیسی طاقت بے شمار چیزوں کے اندر پائی جاتی ہے۔ قانون فضیلت کا واقف ہر ایک قدرتی سامان سے مقناطیسی طاقت جذب کرنے کے راز کو جانتا ہے۔ اس لئے وہ کبھی کمزوری محسوس نہیں کرتا۔ جو جو کام کرتا ہے۔ اس سے ساتھ ساتھ طاقت جذب کرتا رہتا ہے جس سے ملتا ہے۔ اسی سے طاقت جذب کرتا ہے۔ پانی۔ ہوا۔ روشنی اور غذا سے جو وہ طاقت

جذب کرنا ہے۔ اِس طاقت سے عوام عموماً محروم رہتے ہیں ÷

پانی سے مقناطیسی طاقت جذب کرنا

پانی کے اندر بھاری مقناطیس ہوتی ہے۔ اور بہت سی جگہوں پر بجلی کے بڑے بھاری بھاری کارخانہ محض پانی سے مقناطیس لے کر چل رہے ہیں۔ لیکن قوتِ ارادی کے ذریعہ پانی سے طاقت جذب کرنے کا طریق کم و بیش عام طور پر مذہبی شکل لئے ہوئے مختلف مذاہب میں جاری ہے۔ اہل اسلام کے اندر وضو کرنا اور وضو کرتے ہوئے خاص خاص کلمات کو پڑھنا۔ اہل ہنود میں غسل کے وقت اور آچمن لیتے ہوئے **انگنیاس** کرتے ہوئے منتروں کو پڑھنے کا خاص مُدعا ہے ÷

مشق

جب غسل کرنے لگو۔ تب مصفا پانی بائیں ہتھیلی میں رکھکر اور دائیں انگوٹھے اور کسی ایک انگلی کو ملاکر اور پانی سے چھوکر مُنہ اور زبان کو دو چار بوُند لگاؤ اور دل میں یا اونچا کہو۔ کہ یہ پانی میری زبان کو طاقتِ مقناطیسی دے رہا ہے۔ اسی طرح ناک۔ آنکھ۔ کان بازوؤں اور گھٹنوں کو بار بار پانی کے انگوٹھے اور انگلی سے لگا کر خود چھوؤ۔ اور ساتھ ساتھ یہ کلمہ کہو کہ یہ جل میرے پرانوں۔ آنکھوں۔ کانوں۔ بازوؤں اور گھٹنوں کو طاقت مقناطیسی دے رہا ہے۔ اب سارے جسم پر سر سے لے کر پاؤں تک پانی چھڑکتے ہوئے خوب یکسوئی سے کہو کہ بس اس پانی سے سارے جسم کے اندر قوتِ مقناطیسی جذب کر رہا ہوں۔ جب غسل کرو۔ اُس وقت بھی یہی کہو۔ اور سوچو۔ جب جب پانی کو دیکھو۔ چھو۔ یا جسم پر مالش کرو۔ اس وقت ضروری طور پر یہ کہو کہ (الحمد و عالم کل طاقت کی عنایت سے) میں اس پانی سے (بذریعہ قوت ارادی) خوب طاقت مقناطیسی جذب کر رہا ہوں۔ یہ پانی میری جلد۔ آنتوں اور معدہ و جگر کو طاقت دے رہا ہے

نوٹ۔ ممکن ہے کہ آپ اس وقت اِن ہدایات کی فلاسفی کو نہ سمجھیں۔ اور شکوک پیدا کریں۔ لیکن آپ عمل کرو۔ اور صداقت آپ کو خود معلوم ہو جاوے گی ÷

پانی سے قوتِ مقناطیسی جذب کرنیکے چند عملی طریق

پانی سے قوتِ مقناطیسی جذب

کرنے کے عملی طریق پورے اشنان کے علاوہ اردھ اشنان یا ہاف باتھ ہیں۔ جو امراض جسمانی کے دفعیہ کے لئے کثرت سے استعمال ہوتے ہیں۔ اور جن کا بیان جل چکتسا ودھی پستک میں ہیں نے مفصلاً دیا ہے۔ یہاں صرف اشارہ ہے۔ اس کے علاوہ وستی کرم (حقنہ) پچکاری سے گدا یا مقعد کے ذریعہ پانی کشید کرکے غلیظ مواد کو نکال کر اور پھر پانی کے اندر دودھ یا مقوی اور مصفی ادویہ کے رس یا جوشاندہ کو اندر کشید کرنا بھی ایک نہائت ہی عمدہ تدبیر ہے۔ اس کا ذکر اور طبی فوائد شودھن ودھی اور جل چکتسا ودھی میں درج ہیں +

مشق نولی کرم و دھوتی کرم

ڈاکٹر کلام کے ہر ایک طالب علم کو یہ مشق ضرور کرلینی چاہئے۔ نولی کرم ہٹھ یوگ کی اصطلاح میں پیٹ اور آنتوں کو خوب گھمانے اور چکر دینے کا نام ہے۔ اور یہ اعضاء ہاضمہ کی نہائت مفید ورزش ہے۔ دوسری۔ چھٹی اور ساتویں ورزش کے اندر نولی کرم کا عمل کسی حد تک آ جاتا ہے مگر نولی کرم کے ساتھ دھوتی کرم کو ضرور کرنا چاہئے۔ اور اس کا طریق حسب ذیل ہے۔ ململ کا باریک کپڑا لو۔ جو چار انگل چوڑا اور پندرہ ہاتھ لمبا ہو۔ جس کے درمیان گانٹھ نہ ہو۔ بہت نرم ہو۔ اس کو موسم گرمی میں ٹھنڈے اور موسم سرما میں نیم گرم پانی سے تربتر کرکے منہ کے راستے اس طرح نگلنے جاؤ۔ جیسے کہ غذا کے لقموں کو نگلا کرتے ہو۔ اگر نگلنے میں ذرا دقت محسوس ہو۔ تب پانی کے گھونٹ سے جیسے لقمہ کو نگل لیتے یا کسی دوائی کی پڑیہ یا گولی کو نگل لیتے ہو ایسے نگلتے جاؤ۔ روزانہ ایک ایک دو دو ہاتھ نگلا کرو۔ دو تین ہفتہ کے اندر پھر آسانی سے سالم کپڑا نگل سکو گے۔ جب پکڑنے کے لئے تھوڑا سا کپڑا باہر رہے۔ تب پیٹ اور آنتوں کو ادھر ادھر آگے پیچھے خوب ۲-۳ منٹ تک متواتر گھماؤ۔ پھر آہستہ آہستہ کپڑا کو باہر نکالتے جاؤ۔ اگر کہیں باہر نکالنے میں اٹکاؤ معلوم ہو تب ایک گھونٹ پانی پی لو۔ یہ بہت آسانی سے نگلا جا سکتا ہے۔ ایک دو دن ذرا خراش ہوتی اور قے سی آتی ہے۔ مگر پھر کچھ محسوس ہی نہیں ہوتا۔ بس کپڑہ کو نکال کر صابن سے صاف کرکے دوبارہ پھر اسی وقت کر سکتے ہو۔ حتیٰ کہ بلغم اور نالی کی تمام رطوبت جو بشکل لیس ہوتی ہے۔ صاف ہو جاوے۔ (مفصل دیکھو جل چکتسا ودھی) +

نولی کرم و دھوتی کرم کے فوائد

یہ مشق عامل کے اندر اندرونی اعضاء کی ورزش سے اور بلغم وغیرہ غلاظت کے اخراج اور دھوئے جانے سے بیشمار فوائد پیدا کرتی ہے۔ پرانایام یا حبس دم کی مشق میں اس کا خاص فائدہ ہے اور دمہ۔ کھانسی۔ زکام۔ بدہضمی سے پیدا شدہ جملہ امراض میں یہ از حد نافع ہے۔ اس میں کسی خاص پرہیز کی بھی چنداں ضرورت نہیں ؛

غذا سے مقناطیس جذب کرنا

جب غذا کھاؤ۔ ہر ایک لقمہ کو چبا چبا کر کھاؤ۔ اور یہ سوچو اور دل میں کہو۔ کہ اس غذا سے میں مقناطیسی طاقت جذب کر رہا ہوں۔ یہ خوب میرے جزو بدن بن رہی ہے (دیکھو نولی کرم دھی) ؛

پرکاش یا روشنی سے مقناطیسی طاقت جذب کرنا

روشنی کے اندر بیشمار مقدار میں مقناطیس ہوتا ہے اور روشنی سے مقناطیس جذب کرنیکا ایک خاص قدیمی عمل یعنی آگ میں مقوی اناج گھی کھانڈ اور اودیہ جلا کر ہون کرنا مختلف اقوام میں مدت سے کسی نہ کسی شکل میں رائج ہے۔ مگر اس وقت وہ محدود مذہبی دائروں میں آکر بد قسمتی سے محض مذہبی رسوم شمار ہونے لگا ہے۔ یہ عمل زمانۂ قدیم سے چلا آتا ہے۔ علاوہ ازیں آپ ذیل کی مشق کو روزانہ کرو۔ روز بروز تم اپنے مقناطیسی ذخیرہ کے اندر ترقی کے علاوہ بہت سے جسمانی اور روحانی فوائد حاصل کرو گے ؛

غسل آفتابی

آفتاب کے نکلنے سے کافی وقت پہلے بستر سے اٹھو۔ گھر پر یا باہر رفع حاجات ضروری کے لئے کھلی ہوا میں چلے جاؤ۔ اگر باہر نہ جا سکو۔ تو کھلے دروازہ یا دریچہ کے سامنے سورج کی طرف منہ کر کے اور آنکھیں بند کئے ہوئے چپ چاپ کھڑے ہو جاؤ یا بیٹھ جاؤ۔ آفتاب کے اندر سے اس وقت جو مدھم مدھم کرنیں نکل کر خلا میں پھیل جاتی ہیں۔ اُن کے اندر امرت ہوتا ہے۔ اور نہ صرف جسمانی امراض کو صحت دلانے کی طاقت شفا ملائیسر امراض اور بلا تشخیص اُن کرنوں میں پائی جاتی ہے۔ بلکہ من اور نفس امّارہ کی گھبراہٹ

اور چنچل پن - اداسی اور مایوسی کو دور کرنے کا خاص اثر پوشیدہ ہوتا ہے - آپ کا جسم اور دماغ آہستہ آہستہ نامعلوم طور پر ڈاکٹر آفتاب کے اس طاقت بخش شعاعی اثرات کو جذب کر کے روز بروز انرجی یا پران یا مقناطیس کی بہت سی مقدار اپنے اندر جمع ہوتی محسوس کریگا - پانچ سے پندرہ منٹ تک صبح اور اتنا ہی شام کو غروب آفتاب کے فوراً بعد جبکہ آفتاب کی مدھم مدھم لالی موجود ہو یہ عمل کرو اور اس بات کی احتیاط کرو - کہ صبح آفتاب ابھی نکلا نہ ہو کہ آپ اس کام کے لیے تیار بیٹھے ہوں - اور شام کو آفتاب غروب ہو چکا ہو - مگر کافی لالی ہو - اس وقت آپ اپنی نماز یا سندھیا اور پرانایام بھی کر سکتے ہیں - یا بالکل خاموشی اور یکسوئی اختیار کرتے ہوئے نہایت تیز رفتار طاقت بخش کرنوں اور آفتابی رنگوں کو جذب کرنے کے اصول پر دل کو جمائے رکھ سکتے ہو اس عمل سے تم ایک مقناطیسی طاقت بخش غسل آفتابی سے متاثر ہو کر وات پت اور کف کی خرابی سے پیدا شدہ جملہ نقائص یعنی خرابی - درد اعضاء درد سر - پرانا بخار - پرانا آتشک یا سیلان خرابی رحم - کمزوری دماغ - کمزوری اعصاب - کمزوری دل - مرگی - فالج لقوہ - آنکھوں کی امراض مثلاً گکرہ موتیا بند - زکام وغیرہ کے علاوہ - خوف - غم - حسد وغیرہ مانسک روگ روز بروز دور ہوتے پاؤ گے - طبیعت میں قرار - اطمینان اور ارادہ میں مستقل مزاجی اور بے خوفی اور سرور متواتر بڑھتا چلا جاوے گا +

غسل آفتابی لیتے وقت ذیل کے کلمات یکسو ہو کر دہراتے رہو :-

(۱) میں آفتاب سے مقناطیس جذب کر رہا ہوں +

(۲) میری آنکھوں میں نور آ رہا ہے +

(۳) میرے دماغ میں طاقت آ رہی ہے +

(۴) میرا خون صاف ہو رہا ہے +

(۵) میرے اندر لال خون پیدا ہو رہا ہے +

لہ آفتاب نکلنے سے ایک گھنٹہ پہلے اور آفتاب کے غروب ہونے سے ایک گھنٹہ بعد تک کا وقت یہ خصوصیت رکھتا ہے - مگر آغاز کا وقت انجام کی حد سے زیادہ مناسب اور نسبتاً مفید ہوتا ہے

ہوا سے مقناطیس جذب کرنا

پرانایام کی فضیلت

پرانایام کی بزرگی اور فضیلت کو مشرق اور مغرب متفقہ طور پر تسلیم کرتا ہے۔ پرانایام یا حبس دم کی طاقت کا اندازہ یا معیار مقرر کرنا عام آدمیوں کے خیال اور تصور سے باہر ہے۔ یوگی۔ عامل اور صوفی لوگوں کی شہادت ہی اس امر میں پیش کی جا سکتی ہے۔ سانس کے آنے اور جانے پر ہی انسانی زندگی کا دارومدار ہے۔ اور اس حرکت کے ساتھ باہر کی ہوا سے قدرتاً بہت سی مقناطیسی اور پران اندر آتا اور پھر جسم کے ناکارہ اجزاء کو باہر نکالتا ہے۔ پرانایام سے شُدھی یا صفائی ہوتی اور ایشٹی یا طاقت پیدا ہوتی ہے۔ پرانایام حرارت غریزی اور قوت مقناطیسی کو بڑھاتا ہے انسان ہر قسم کی بیماری کو پرانایام سے دور کر سکتا۔ فکر۔ غم۔ حسد۔ اداسی کو دور کر کے جس چیز میں چاہے یکسوئی پیدا کر سکتا ہے۔ حتّٰی کہ موت پر بھی حبس دم کا کامل عامل قبضہ پا سکتا اور بھیشم پتامہ کی طرح حسب ارادہ جسم کو قائم رکھ سکتا یا چھوڑ سکتا ہے ؎

پرانایام قدرتی عمل ہے

بہت سے لوگ سُنی سُنائی باتوں پر پرانایام سے ڈرتے اور طرح طرح کے وہم کرتے ہیں۔ لیکن یاد رکھو کہ پرانایام بالکل بے ضرر اور قدرتی عمل ہے۔ راگی اور گویے نادانستہ طور پر پرانایام کرتے ہیں۔ لیکچرار بولتے وقت پرانایام کرتے ہیں۔ مزدور اور کاریگر کام اور محنت کرتے وقت پرانایام کر رہے ہوتے ہیں۔ بچے روتے وقت یہی عمل کر رہے ہوتے ہیں۔ مستورات پیٹتے وقت یہ عمل کر رہی ہوتی ہیں۔ سپاہی قواعد اور لڑائی کے وقت اسی میں نادانستہ مشغول ہوتے ہیں۔ یکسوئی کی طرح پرانایام کی عالمگیر حکومت انسان اور حیوان پر یکساں سمجھنی چاہیے ذیل کی مشقوں کے دینے سے ہمارا مدعا یہ ہے۔ کہ پرانایام کو نشوونما دیکر اس کو قوتِ ارادہ کے زیر اثر لاکر پرانوں پر اختیار پایا جاوے۔ اور پرانوں پر اختیار پانا ہی اعلیٰ درجہ کی یکسوئی اور سمادھی کا ذریعہ ہے۔ اور اعلیٰ درجہ کی یکسوئی زندگی کا مقصد ہے۔ اور یہ درجہ متواتر برداشت کے مطابق مہینوں اور برسوں ابھیاس کرنے سے پراپت ہوتا ہے۔ لہٰذا روزانہ مشق کرو اور پرانایام کو اپنی عادت بنا

مصنف و مرتبہ:۔ مہتہ سیتارام نرت۔ کوی راج۔ صدر بازار راولپنڈی

بنالو اور نتائج کا انتظار کرو۔ جوں جوں مشق کرو گے قدرت خود بخود رہنمائی کرتی چلی جاوے گی +

پرانایام کے بیشمار اقسام میں مشترکہ اصول

پرانایام کے طریق مختلف کتابوں اور مختلف اُستادوں نے کئی کئی طرح بتلائے ہیں۔ مبتدی اس اختلاف کو دیکھکر پریشان ہوتا ہے۔ لیکن کسی ایک مُستند طریق پر عمل کرنے سے جملہ طریقوں پر خود بخود عبور ہو جاتا ہے۔ کیونکہ پرانایام میں تین درجے ہوتے ہیں۔ پورک (سانس کو باہر سے مُنہ یا ناک کے راستہ آہستہ آہستہ اندر کھینچنا) کمبھک (باہر کے سانس کو اندر روکنا اور اندر ہی پیٹ۔ چھاتی میں گردش دے کر کہیں ٹھیرا دینا) ریچک (اندر ٹھیرائے سانس کو پھر مُنہ یا ناک کے راستہ آہستہ آہستہ باہر نکال کر پھر باہر ہی کمبھک کرنا یا روک دینا۔ یہ ایک پرانایام ہے۔ پس پرانایام کا کوئی بھی طریق ہو۔ اس میں سانس بھرنا۔ سانس روکنا۔ سانس نکالنا۔ ابتداً میں یہ ہر سہ ضروری طور پر پائے جاتے ہیں اور جُوں جوں اعلیٰ منزل کی طرف مشق بڑھتی جاتی ہے۔ تب صرف کمبھک یا سانس روکنا۔ کئی منٹوں یا گھنٹوں اور دنوں تک قائم رہتا ہے +

سانس لینے کے دو راستے

پرانایام۔ منہ اور ناک دونوں کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے اور ہٹھ یوگ میں سانس مُنہ سے کھینچنا اور نکالنا بھی پرانایام کا طریق بتلایا گیا ہے۔ لیکن ناک کے ذریعہ پرانایام کرنا اور عام طور پر سوتے ہوئے یا جاگتے ہوئے ناک سے سانس لینا اور نکالنا زیادہ موزوں اور مناسب ہے۔ لہٰذا جن لوگوں کو سوتے ہوئے منہ کھلا رکھکر سانس لینے کی عادت ہو۔ ان کو آتم اپدیش کے ذریعہ یہ عادت دُور کر کے ہمیشہ ناک کے ذریعہ سانس لینا چاہیئے۔ جو ہوا تنگ راستہ سے آتی اور جاتی ہے۔ اس کا زور بڑھ جاتا ہے۔ اور ایک مقدار اور اندازہ سے داخل اور خارج ہوتی ہے +

پرانایام کا وقت اور مقام

پرانایام کی مشق پہلے جان کر ذیل کے دفتوں میں کرو۔ تھوڑی تھوڑی حتّےٰ کہ پھر وہ تمہاری عادت میں شامل ہو جاوے۔ حتی المقدور کھلی ہوا اور میدان میں آسن لگا کر خواہ سیدھا کھڑا ہو یا کرسی وغیرہ پر بیٹھکر ذیل کی مشقوں کو کرو۔ اگر گھر میں صبح فوراً اُٹھتے ہی یا کھانا کھانے

سے بیشتر کھلی ہوا نہ ملے۔ تو مکان کی چھت یا صحن کے اندر جہاں کی ہوا نسبتاً کھلی اور صاف ہو وہاں یہ عمل کرو۔ بہت گندی اور غلیظ ہوا میں کبھی گہرا سانس نہ لو۔ صبح بسترہ سے اُٹھتے ہی یا بسترہ پر لیٹے ہوئے تین پرانایام کرو۔ رفع حاجات کے بعد آتم اُپدیش کرنے سے پہلے تین پرانایام کرو۔ آتم اُپدیش کرتے ہوئے درمیان میں ۳ پرانایام کرو۔ اور آتم اُپدیش کے خاتمہ پر بھی ۳ پرانایام کرو۔ شام کو سندھیا یا نماز کے وقت جب ذاکر کلام کے کلمات یا منتر دل یا چشمہ راحت کے کلمات کا ورد یا جاپ کرو۔ تب پھر اسی طرح صبح کی مانند کرو۔ صبح کا کھانا کھانے سے پہلے کم از کم ایک اور زیادہ سے زیادہ ۳۰ پرانایام کرو۔ اور رات کو سوتے وقت ۳ پرانایام کر کے سو جاؤ۔ اس طرح دن رات میں ۶ دفعوں پر کم از کم ایک ایک دفعہ اور زیادہ سے زیادہ ۳ دفعہ پرانایام کرو۔ اگر آدھی رات اور دوپہر کا وقت بھی ایزاد کرو۔ تب ۸ وقت پرانایام کے ہوتے ہیں۔ شروع شروع میں اگر کچھ تھوڑی سی تکلیف محسوس کرو۔ تو ہرگز اس عمل کو ملتوی نہ کرو۔ اور نہ ہی کسی کے غیر تجربہ شدہ خیالات پر جاؤ۔ یہ عمل روز بروز تمہارے اندر بہت سی مقناطیسی طاقت پیدا کرتا جاوے گا۔ اور پھر اس بڑھی ہوئی طاقت سے آپ مریضوں کا علاج کرنے میں بہت کامیاب ہوگے۔ یہ ضروری نہیں۔ کہ آپ ایک پرانایام سے تین تک کریں ایک عام اندازہ مقرر کیا ہے۔ جوں جوں ضرورت اور برداشت ہو اور موقع ملے بڑھاتے جائیں۔ ہاں بیماری اور کمزوری کی حالت میں کسی عامل سے صلاح لے لیویں۔ اور حسب برداشت کریں۔ یاد رکھو کہ کسی مشق کو ایک ہی وقت میں اتنا ہرگز مت کرو جس سے تم تھک کر رہ جاؤ۔

پرہیز اور بدپرہیزی

پرانایام کے ابھیاس میں ذیل کے کاموں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ بہت بولنا۔ بہت جسمانی محنت۔ بہت مطالعہ متفرق کتب اور اخبارات۔ بہت سونا۔ بہت جاگنا۔ بہت یا کم کھانا۔ بہت روکھا یا باسی کھانا۔ اگر سادھو اور برہمچاری ہو۔ تو استری سنگ۔ استری کے درشن۔ مستورات سے ہنسی مخول۔ راگ رنگ

اچ بقینٹر سے بالکل پرہیز کرنا چاہیئے۔ گرہستی اور اہل خانہ کو حسب ہدایات متقدمین (جو پنچمۂ زندگی میں درج ہیں) اولاد کی پیدائش کے لئے بہت اعتدال سے جماع کرنا چاہیئے۔

خوراک

گیہوں۔ چاول۔ جَو۔ دودھ۔ کھیر۔ حلوہ۔ مکھن۔ مصری۔ ملائی۔ ساگ پھل۔ انگور۔ آم۔ بادام وغیرہ مقوی غذا بیشک کھانی چاہیئے۔ لیکن یاد رہے۔ کہ کھانے کا حریص نہ ہونا چاہیئے۔ صرف اس خیال سے کھانا چاہیئے۔ کہ جسم مضبوط ہو۔ مگر بدہضمی پیدا کرنے کے درجہ تک کوئی غذا نہ کھانا چاہیئے۔ خاص خاص اشیاء سے مطلقاً پرہیز کرنا بہت مناسب ہے۔ ورنہ کوئی مذہبی بندش ہو۔ تب میں اُس میں زیادہ نہیں کہنا چاہتا۔ گوشت لال مرچ۔ بہت گرم مصالحہ۔ کھٹائی۔ سرکہ۔ آچار۔ عشق و ہجر کے قصہ جات۔ فحش ناول اور شہوت انگیز اثرات پیدا کرنے والے نظارے۔ دوسروں کی برائیوں اور غیبت کو سننا یا سوسائٹی کے جھگڑوں پر سوچنا وغیرہ جگیاسو کو بالکل چھوڑ دینا چاہیئے۔

پرانایام کی پہلی مشق

کھلے میدان میں بالکل تنہائی میں چلے جاؤ۔ اور تمام کپڑے کو ڈھیلا اور بٹنوں کو کھول دو۔ اور سیدھے آسن لگا کر یا کھڑے ہو کر پہلے آہستہ آہستہ اور پھر آواز کو اونچا کرتے ہوئے (ओ३म) "اوم" کو لمبی آواز سے سانس کو اندر بذریعہ مُنہ لیتے ہوئے پڑھو اور "او" پر آواز کو طول دو اور "م" پر جا کر ختم کرو۔ جونہی کہ دونوں ہونٹھ بند ہو جاویں۔ ہوا کو اندر روکو اور پھر "اوم" کو کہتے ہوئے جس طرح کہ اندر آواز لائے تھے ایسے ہی باہر آواز کو لے جاؤ رفتہ رفتہ آواز کو اونچا کرتے چلے جاؤ اور باہر ہی ٹھیراؤ۔ پھر "اوم" کو پڑھتے ہوئے دوبارہ ایسا کرو۔ سانس کے سلسلہ کو توڑو نہیں۔ اس طرح ۳ پرانایام "اوم" سے مُنہ کے ذریعہ کرو۔

دوسری مشق

پہلی مشق کی طرح تیار ہو کر منہ کے راستہ "ادم" کی آواز کو باہر نکالو۔ اور باہر ہی حسب برداشت روکو اور پھر مُنہ کے راستہ "ادم" کہتے ہوئے باہر نکالو۔ اس طرح سے ۳ پرانایام کرو۔

نوٹ:۔ پرانایام کی ان دو مشقوں سے آواز سریلی۔ میٹھی اور دلکش ہو جاتی ہے

اندراگ یا گاتّن ودّیا کے شتناقوں کو یہ مشق نہایت کارآمد ہے ۔

نوٹ :- اہل اسلام اگر اوم سے مشق کرنا نہ چاہیں ۔ تب "اللہ" کے سے بھی اسیطرح مشق کریں جس طرح کہ اوپر دو مشقیں بتلائی ہیں ۔ سکھ اصحاب "واہ گورو" سے بھی یہ مشقیں کر سکتے ہیں ۔

نوٹ ۔ اوپر کی دو مشقیں کھلے میدان میں صبح و شام علیٰحدہ تنہائی میں ہی کیا کرو ۔ دوسری مشقیں ہر وقت ہو سکتی ہیں

پرانایام کی مشقوں میں وقت کا اندازہ

پرانایام میں سانس کو اندر کھینچنے ۔ روکنے اور باہر نکالنے میں جو وقت صرف ہوتا ہے ۔ اسکا اندازہ ذیل میں درج کرتے ہیں سواہ پہلے دو ہفتے جتنی مشقیں پرانایام کی کرو ۔ اُن میں سانس اندر کھینچنے اندر ٹھیرانے اور باہر نکالنے اور باہر ہی ٹھیرانے میں فی کام کے لئے ۸ ۸ سکنڈ صرف کرو یعنی تمہارا سانس مربع [ ] کی شکل میں ہو ۔ ہاں اگر تم شروع شروع میں باہر نہ ٹھیرا سکو تب اس کی ایک طرف کم ہو جانے سے وہ مثلث کی شکل △ تکون ہو جاتا ہے ۔ یادرکھو جب سانس اندر روک کر باہر نکالا جاتا ہے ۔ تب ذرہ جلدی پڑ جاتی ہے ۔ وہ جلدی مشق سے اعتدال پر آجاویگی ۔ جن کے پاس گھڑی ہو وہ تو اندازہ کر سکتے ہیں ۔ مگر جن کے پاس گھڑی نہ ہو وہ دل میں آہستہ آہستہ آٹھ تک گنیں ۔ اور اس گنتی کو اندازاً آٹھ سکنڈ سمجھیں ۔ ہر بار گننے کی ضرورت نہیں ۔ صرف اندازہ کر لیویں پھر اگر کم و بیش ہو جاوے ۔ تو مضائقہ نہیں ۔ یاد رہے کہ پہلی دفعہ بجائے ۸ سکنڈ کے ۱۶ سکنڈ سے ایک منٹ تک فی کام کو علیٰحدہ علیٰحدہ تم آسانی سے کر سکو گے ۔ مگر جب تم سانس کو برابر خطوط کا مربع بنانا چاہو گے ۔ تب تمہیں ابتدا میں ۸ سکنڈ سے ہی شروع کرنا پڑیگا ۔ اور جوں جوں کھینچنے اور نکالنے کا وقت بڑھتا جاویگا ۔ اندر اور باہر ٹھیرانے کا وقت کم ہوتا چلا جاویگا ۔

(۲) تیسرے ہفتہ دس دس سکنڈ کا چار لائن یا مربع پرانایام کرو ۔

(۳) چوتھے ہفتہ ۱۵ سکنڈ میں سانس اندر کھینچو ۔ دس سکنڈ اندر ٹھیرا کر پندرہ سکنڈ میں باہر نکالو اور دس سکنڈ باہر ٹھیراؤ ۔

(۴) پانچویں ہفتہ میں بیس سکنڈ میں سانس اندر کھینچو اور بیس سکنڈ میں باہر نکالو ۔ اور دس سکنڈ اندر اور دس سکنڈ باہر ٹھیراکر اس طرح ایک منٹ میں ایک پرانایام کرو ۔ اس کے بعد

کوئی قید نہیں۔ تم حسب برداشت بڑھاؤ۔ یا اسی مشق کو تعداد میں زیادہ کرو ٭

تیسری مشق

سانس کو پہلے باہر سے اندر لاؤ۔ اور اندر ٹھہراؤ۔ اوپر نیچے پیٹ میں چند سکنڈ گھماؤ۔ پھر باہر نکالو۔ اور باہر ہی ٹھہراؤ۔ یہ سارا عمل منہ بند کئے ہوئے ناک سے کرو اور ناک کے دونوں سوراخ بالکل کھلے رہیں ٭

چوتھی مشق

تیسری مشق کا اُلٹ کرو۔ پہلے سانس کو باہر نکالو۔ اور باہر ٹھہراؤ۔ اور پھر اندر کھینچو اور اندر ٹھہراؤ۔ منہ بند رکھو۔ مگر ناک کے دونوں سوراخ کھلے رہیں

پانچویں مشق

اپنے بائیں نتھنے کو کسی ہاتھ کے انگوٹھے یا کسی انگلی سے دباؤ اور دائیں نتھنے سے سانس اندر کھینچو۔ اور اندر ٹھہراؤ اور گھماؤ پھر دائیں سے ہی باہر نکالو اور باہر ٹھہراؤ ٭

چھٹی مشق

اپنے دائیں نتھنے کو انگوٹھے یا کسی انگلی سے دباؤ اور بائیں نتھنے سے سانس باہر نکالو۔ اور باہر ہی ٹھہراؤ۔ اور پھر انگلی یا انگوٹھے کو دائیں نتھنے سے ہٹا کر بائیں کو بند کرو۔ اور دائیں سے سانس اندر کھینچو اور اندر ٹھہراؤ اور پھر بائیں سوراخ سے انگلی ہٹا کر دائیں سوراخ کو دباؤ اور حسب سابق بائیں سوراخ سے سانس باہر نکالو اور مزید عمل کرو ٭

نوٹ :۔ ایک ماہ متواتر ان چھ مشقوں کو کرنے کے بعد جو مشق تمہیں آسان دکھلائی دیوے۔ اس پر بار بار عمل کر کے اسکو اپنی طبیعت میں شامل کر لو۔ اور اسی ایک کو بخوبی پختہ کرو ٭

پرانایام کرتے وقت ذیل کے کلمات یکسو ہو کر دل میں دھراتے رہو

۱۔ ہوا سے میں پران جذب کر رہا ہوں۔ ۲۔ میری چھاتی پھیل رہی ہے۔ ۳۔ میرے پھیپھڑے تندرست ہو رہے ہیں۔ ۴۔ میرا دل مضبوط ہو رہا ہے۔ ۵۔ میرا اجگر [illegible] ۶۔ میرا سر [illegible] جا رہا۔ ۷۔ میرا تکان دور ہو گیا۔ ۸۔ میرا غصہ ہٹ گیا۔ ۹۔ میرا فکر ہٹ گیا۔ ۱۰۔ میرا شک دور ہو گیا ٭

ڈاکٹر کلام کا تیسرا حصہ فلسفہ یکسوئی ختم ہوا

2/52 पुस्तकालय 96845

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय

विषय संख्या .... आगत नं० ......

लेखक ....

शीर्षक ....

....

दिनांक	सदस्य संख्या	दिनांक	सदस्य संख्या
20 NOV 1987			
59412	9		

दिनांक	सदस्य संख्या	दिनांक	सदस्य संख्या

کر بھلا چاہے اگر اپنا بھلا
بھلائی کر چلو جگ میں تمہارا بھی بھلا ہوگا۔

خلقِ خدا کی خدمت سب سے بڑی عبادت ہے
کسی انسان کی خدمت دراصل اپنی خدمت ہے

THE LAW of MENTAL-CURE

فلسفۂ علاج

جسمانی و روحانی امراض کے تدارک کے لئے

ڈاکٹر کلام و ڈاکٹر خیال کا مختصر دلچسپ مشورہ بطور نمونہ

The mind has always governed & the mind will always govern, we must therefore devote our study to the law of cure wich shall most directly reach the mind.

مرتبہ :- مہتہ سیتا رام دت کویراج مصنف چشمہ زندگی طبی مشورہ
کوی رنجن　شودھن ودھی قانونِ فضیلت

آوتیہ اوشدھالیہ صدر بازار راولپنڈی

فلسفہ علاج اور طریق صحت

مانسک یوگ یا فلسفہ خیال کے عملی مطالعہ نے جہاں مجھے امراض اور افراد پر خاص قدرت اور طاقت دی ہے۔ وہاں مجھے پرنبود القدس کی بے انتہا اور عالیشان قدرت کے عجیب و غریب اور گونا گون کرشمات کے اندر بار بار یہ بتلایا اور عملی طور پر سمجھایا ہے کہ راحت دولت سے نہیں ملتی اور نہ ہی محض جسمانی صحت سے ملتی ہے۔ جسمانی طاقت اور دولت سے شخص بڑا بھی نہیں بنتا۔ اور نہ محض کتابی تعلیم سے خواہ وہ کسی ذریعہ سے ہو۔ یا کوئی خاص زبان جاننے سے انسان فوقیت پا سکتا ہے۔ بلکہ **راحت خیال سے اور بزرگی و فضیلت بھی خیال سے اور صحت طاقت اور دولت بھی خیال سے ملتی ہے!!**

جو عجیب طاقت پا کر ہمارے بزرگ اور مہاتما رشی منی اس درجہ اور رتبہ کو پاتے ہیں جن کی نسبت عوام پھر یہ کہنے لگتے ہیں :- کہ

آنانکہ خاک را بنظر کیمیا کنند — آیا بود کہ گوشۂ چشم بما کنند

دوستو! یقیناً وہ طاقت آپ کے ہی اندر ہے۔ کیا ہے؟ اور کہاں ہے؟
یہ سوالات قانون فضیلت عجیب طور سے حل کرتا ہے۔

کامیابی کی شاہراہ پر چلنے کے لئے جتنی روکاوٹیں ہیں۔ اُن سب سے بڑھکر روکاوٹ شک اور قوتِ ارادہ کی کمزوری ہے۔ شک سے ارادہ کی کمزوری اور ارادہ کی کمزوری سے پھر شک پیدا ہوتا ہے۔ دوستو! جب تک آپ اس جھمیلہ میں سرگردان رہیں گے۔ تب تک کامیابی کی دیوی کا درشن اور ملاقات آپ کو نہ ہو سکیگی۔ آپ تھوڑی دیر کے لئے اپنے بزرگوں اور رشی منیوں کے عالمگیر اصولوں پر وشواس اعتبار اور شردھا پیدا کرو اور پھر اپنے تجربہ کی بنا پر آپ خود کہدو گے کہ **سب سے بڑی طاقت کا نشستگاہ انسانی دل ہی ہے** ❖

ایک اور ہمت دلانے والی اور خوش کرنے والی بات میں آپ کو سنانی چاہتا ہوں اور خاص کر مایوس مریضوں کو بتلاتا ہوں اور وہ یہ ہے کہ:-

"مریض کو شفا دینے کی طاقت نہ تو کتب طب سے ملتی ہے۔ اور نہ ہی کسی خاص دوائی یا کسی خاص معالج سے آتی ہے بلکہ یہ طاقت ہر ایک انسان کے اپنے ہی اندر سے اپنے ہی آتما سے ظاہر ہوتی ہے"۔

میرے بھائی! آپ کے اندر ایک زبردست طاقت بھری ہوئی ہے جو اتنی زبردست ہے کہ

ع۔ برتر از خیال و قیاس و گمان و وہم — وز ہر چہ دیدہ ایم و شنیدہ ایم و خواندہ ایم

اس بے حد و حساب طاقت کے ہاتھ میں سب کا ہاتھ ہے ہر قلم میں اس کی قلم ہے۔ ہر زبان میں اس کی زبان ہے۔ ہر دماغ میں اس کا دماغ اور ہر آنکھ میں اُسی کی آنکھ ہے۔ ہر دل میں اُس کا دل اور ہر خیال میں اُسی کا خیال ہے۔

آپ نے بارہا سنا اور پڑھا ہوگا۔ کہ جیسا انسان سوچتا ہے۔ ویسا ہی بن جاتا ہے اور جیسا ہوتا ہے وہ ویسا ہی سوچتا ہے۔ پھر جو ہر وقت بیماری کو سوچتا ہے وہ بیمار اور جو ہر وقت تندرستی کو سوچتا ہے۔ وہ تندرست کیوں نہ بن سکیگا؟

جسم کیا ہے؟

جسم من کی کشادہ یا پھیلی ہوئی حالت کا دوسرا نام ہے۔ من کو پھیلا دو۔ تو وہ جسم بن جاتا اور جسم کو سکیڑتے چلے جاؤ۔ تو وہ من یا نفس بن جاتا ہے جس طرح پھیلے ہوئے بیج کو درخت اور سکڑے ہوئے درخت کو بیج نام دیا جاتا ہے۔ یہی تعلق جسم اور من کا سمجھنا چاہئے۔

من کیا ہے؟

من خیالات مختلفہ کا مجموعہ ہے۔ جن خیالات کو بار بار جس جس طرح سے جس جس مقام پر دھیان دیتا ہوا انسان سوچتا ہے۔ اُن سے اس کے جدید جدید خیالات بنتے چلے جاتے ہیں۔ اور روز بروز بار بار کے وقوع سے اُن کے ساتھ تعلق پیدا ہو جانے سے من اُنہی کے اندر ویسا ہی ڈھل جاتا ہے۔ جیسے پانی جس برتن میں ڈالو۔ اسی برتن کی شکل اختیار کرکے دو کون۔ چار کون۔ مثلث وغیرہ اشکال میں

دکھلائی دینے لگتا ہے۔ ایسے ہی خیالات دیرپا اور مستقل ہو کر عادات کا نام پاتے ہوئے مزید پختہ و پُختہ پاکر طبیعت بن کر بشکل مرضی جسم کے مختلف اعضاء سے مختلف حصوں اور مختلف افعال میں گوناگون اشکال کے اندر ظاہر اور عیاں ہوتے ہیں +

امراض کیا ہیں

اور یہی اشکال پھر ادی دنیا میں آکر امراض کے نام سے پکاری جاتی ہیں۔ بس امراض من کی پختہ عادات یا خیالات مستحکم کلا جو سطح جسم پر ظاہر ہو کر دکھلائی دیتی ہیں) دوسرا موزوں نام ہے +

جس طرح بیرونی عادات طبیعت بن کر بلا تحاشہ ظاہر ہوتی ہیں۔ ایسے مختلف اعضاء کی پرانی امراض مستحکم ہوتی چلی جاتی اور بلا مرضی ظاہر ہوتی ہیں۔ اور یہ قاعدہ ہے کہ علامات مرض یا کسی عادت یا حالت کو بار دہرانے سے وہ مرض عادت یا حالت من کا پختہ سبق بن کر حافظہ کے اندر مستحکم ہوتا ہے۔ اور یہی امر علاج امراض یا عادات و حالات کو بہتر بنانے میں بھاری سد راہ ہے۔ جس کو عض جسمانی معالج نہ سمجھتا ہوا اپنے مریض کو بھی اپنے ساتھ لے ڈوبتا ہے اور آخر اس کو سوائے اس فقرہ کے دوسرا اور کوئی کلمہ یاد نہیں آتا کہ یہ **لاعلاج مرض ہے جو اچھی نہیں ہو سکتی** +

آپ اس کو ایک مثال سے ذہن نشین کریں۔ یہ آپ کے لئے جو اس وقت صحت کے طلبگار ہیں۔ بہت ضروری امر ہے۔ اس پر بار بار غور کریں۔ پھر آپ اس کی فلاسفی کو خوب سمجھ جاویں گے۔ فرض کرو۔ کہ ایک شخص کو بدہضمی ہے۔ اور وہ دن میں بیس آدمیوں سے جو بظاہر اس کی خیر خواہی کے لئے بار بار اس کے مرض کے حالات بطور سوال محض اس لئے کھوج لگا لگا کر پوچھتے اور اس سے دوہراتے ہیں۔ تاکہ اس طرح وہ اپنا افسوسناک چہرہ بناتے ہوئے مریض کو یہ بتلاویں۔ کہ انہیں اس سے ہمدردی ہے یا مریض خود ہی متعدد و مختلف اصول کے معالجوں سے اپنی شکایات اسی طرح سے بار بار دوہراتا ہے۔ یا اپنے دل میں ہی ان خیالات امراض کو بار بار سوچ سوچ کر دہراتے رہا کرے۔ اور پیلے گراموفون کے ریکارڈ کی طرح جھٹ آواز اور خیال کے نقش یا عکس کو جذب کرنے والے دماغ کے

پر دل کے اوپر خیال کی چوٹ پر چوٹ لگاتا چلا جاتا ہے۔ اور بار بار یہی سنتا۔ سوچتا یا دل میں کہتا ہے کہ افسوس بھوک نہیں لگتی۔ نامعلوم معدہ کو کیا ہو گیا۔ یہ بڑی سخت بیماری ہے اور سب امراض کی ماں ہے۔ نیز ایسے الفاظ کو اشتہاروں کے ذریعہ یاد کرتا یا ڈاکٹر اور دوستوں کے ذریعہ بار بار یاد میں لاتا ہے۔ تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ع

مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

اس طرح وہ علاج کرواتا ہوا بھی دائمی بدہضمی میں مبتلا ہوتا چلا جاتا اور ڈاکٹر بیچارہ بھی حیران اور ساتھ ہی مریض بھی پریشان رہتا ہے۔

امراض کی پیدائش

جتنے بھی طریق طبابت کے ہیں۔ وہ سب کے سب امراض کی پیدائش بد پرہیزی سے بتلاتے ہوئے ہر مرض کی پیدائش کے اسباب بار بار مریضوں اور غیر مریضوں کے سامنے تقریر یا تحریر میں لا کر ان کے دل دماغ پر زور زور سے منعکس کراتے ہیں۔ اور حقیقت میں اسباب کا بتلانا اور موجودہ روش پر بتلانا قانون خیال اور مائنڈ چکتسا کے بالکل برخلاف اور ناجائز ہے کیا جس موسم میں پلیگ کا زور ہو۔ بھلے چنگے آدمیوں کو چہا دیو نہیں دکھلائی دیتا۔ اور یہ یہ فرضی وہم جسم اور دل کو نہیں ٹھرا دیتے۔ کیا ہیضہ کے ایام میں پوری کھا کر بار بار بدہضمی کا خیال نہیں آتا۔ ڈاکٹروں نے کہہ دیا ہے کہ آلو مت کھاؤ۔ پیٹ میں درد ہو جاوے گا۔ اور بس اگر آلو غلطی سے کھا لئے گئے۔ تو کھانے کے ساتھ ساتھ پیٹ میں درد بھی داخل ہوتا رہا۔ جہاں کبھی کوئی بیماری نہ ہوئی ہو۔ وہاں امراض کے علامات بتلانے والے نامراد اشتہارات پہنچے وہ پھر تھوڑے ہی عرصہ میں ویسے ہی کیس پیدا ہونے شروع ہو جاوینگے۔

محض جسمانی معالج ہرگز کسی چھوٹی سے چھوٹی جسمانی مرض کا علاج بھی کامیابی سے نہیں کر سکتا۔ جب تک وہ من کی حالت اور دل و دماغ کی عادت اور روح یا نفس کی طبیعت سے کچھ حصہ علم نہ رکھتا ہو۔ اگر اچھی سے اچھی اور اعلیٰ سے اعلیٰ زود اثر دوائی مریض کو دے کر اسکے دل میں شک ڈال دو۔ تو وہ دوائی بجائے فائدہ کے الٹا نقصان کرے گی۔

ان مندرجہ بالا ابتدائی اصولوں اور کارآمد رازکی باتوں کو اگر آپ نے سمجھ لیا ہے۔ تو یقیناً آپ نے اس سوال کا حل بھی پالیا ہے کہ امراض کو صحت دلانے کی طاقت کہاں ہے؟ اور کیا ہے۔ اگر نہیں سمجھا۔ یا ابھی آپ کو مزید تشریح کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ تب آپ ڈاکٹر کلام کو پھر دوبارہ غور سے مطالعہ کریں۔ اگر دوبارہ پڑھنے سے بھی آپ کے شکوک دور نہ ہوں تو سہ بارہ علیحدگی میں پڑھنے سے ضرور دور ہو کر آپ کے اندر عجیب اور نرالے خیالات بھر جاویں گے اگر پھر بھی آپ کی تسلی نہ ہو۔ تو بشرط خواہش بضرورت آپ مجھے مل سکتے یا لکھ سکتے ہیں +

مریضوں کے لئے ابتدائی ضروری ہدایات

امراض جسمانی و روحانی کے تدارک کے لئے ڈاکٹر کلام کا مخصوص طریق علاج مریضوں کے لئے مشترکہ ہدایات +

پہلی ہدایت - میری ان بظاہر سادہ سی ہدایات کو معمولی خیال کرو گے۔ تو ان کا نتیجہ بھی معمولی پاؤ گے۔ اگر ان کو محض اس لئے مزید سوچنے یا کرنے کی تکلیف گوارا کرنا ناپسند کرو گے۔ کہ تم ان باتوں کو پیشتر ازیں جانتے ہو اور روز لیکچروں میں سنتے یا کتابوں میں پڑھتے ہو تو یاد رکھو کہ تم غلط سوچ رہے ہو +

The Simplest forces the most powerful.

آپ ان کا تجربہ کرو اور پھر مجھ سے زیادہ ان کی طاقت کی تعریف کرو گے۔ میں پھر کہتا ہوں کہ تجربہ کرو۔ مگر آج ہی کرو۔ میں پھر کہتا ہوں آج ہی کرو۔ Do it now

دوسری ہدایت - یہ مت سمجھنا کہ میں جو کچھ آپ کو لکھ رہا ہوں۔ وہ کسی غیر کتاب سے نقل کر رہا یا سنی سنائی باتیں بتلا رہا ہوں۔ نہیں بلکہ سالوں کے مطالعہ اور تجربہ کے بعد۔ کئی کئی گھنٹے اور کئی کئی روز تک ایک ایک خیال کو سوچنے اور کرنے کے بعد میں جن عملی نتائج پر پہنچا ہوں۔ آج وہ ساری محنت اور عرقریزی آپ کو بلا محنت بالکل طیار دے رہا ہوں۔ تمہارے لئے اب اور مزید محنت اور حرج کی ضرورت نہیں۔ یہ بنی بنائی صاف طیار شدہ مٹھائی ہے۔ جو میں بلا اختیار تمہارے پیش کر رہا ہوں۔ اور تم اس

کو محض اپنی خواہش سے مجھ سے لے رہے ہو۔ یس یہی راز ہے۔ تم نے میرا دلی خواہش سے لے لیا۔ زبردست خواہش کرو۔ اور جس چیز کو چاہو لے لو۔ پھر کیا صحت۔ راحت یا دولت کا پا لینا تم مشکل سمجھ بیٹھے ہو؟

تیسری ہدایت

تمہاری موجودہ حالت نہ صرف تمہارے ابتدائی خیال کی ترقی یافتہ حالت ہے۔ بلکہ تمہارے موجودہ افعال اور حالات کا دوسرا موزوں نام تمہارا موجودہ خیال ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ تمہارا مستقبل Future بھی وہ پہلے سے جو تمہارا اس وقت خیال ہے۔ تم جوتشیوں سے اپنا آئندہ حال کیوں پوچھتے ہو۔ میں تمہیں بتلاتا ہوں۔ کہ جو کچھ اب تم سوچ رہے ہو۔ وہ ہی آپ کا آئندہ حال ہے۔ تمہاری قسمت تمہارے خیال ہی ہے۔

پیش آتی ہے وہ ہی جو کچھ کہ پیشانی میں ہے

اس پر سہ بارہ غور کرو۔ جو خیال تمہاری پیشانی میں ہے۔ جو کچھ تم دماغ کے اندر سوچ رہے ہو۔ جو تمہارے ماتھے اور Brain کے اندر بار بار آتا ہے۔ وہ ہی تمہارے پیش آنے والا ہے۔ بھول جاؤ اپنی گذشتہ بدپرہیزیوں کو۔ بالکل بھول جاؤ کہ تم بیمار ہو۔ بھول جاؤ کہ تمہارے کرم خراب ہیں۔ بھول جاؤ کہ تم کسی سے کمزور ہو۔ اور یاد رکھو اور بار بار سوچو اپنی خوبصورت شکل کو۔ خیال کرو اپنی تندرستی کو۔ میں تم سے سچ کہتا ہوں اور بار بار کہہ سکونگا۔ کہ تم خیالی طور پر کچھ عرصہ کے لئے اپنے آپ کو تندرست فرض کر لو۔ تمہارا خیال۔ تمہارا فعل بن جائیگا۔ اور تم حیران ہوگے۔ کہ کس طرح محض فرض اور فرض سے تم تندرست بن گئے۔ یاد رکھو یہ راز کسی دام پر بھی نہ مل سکیگا۔ دوسرے سے اس کا ذکر ہرگز نہ کرنا۔ ورنہ خود حیران اور محروم ہوگے۔ خود ہی سوچو۔ خود ہی سمجھو اور پہلے خود ہی پورا فائدہ اٹھا لو۔

چوتھی ہدایت

اپنی تدبیر کو اعلےٰ تدبیر بنا لو۔ اپنا بھروسہ کسی زبردست طاقت پر کر لو۔ اپنا خیالی معراج پاک اور عالیشان بنا لو!!! تم اعلےٰ بن گئے زبردست ہو گئے۔ صاف اور شاندار بن گئے۔ دیکھا کیسا سادہ مگر کیسا زبردست سچا اصول ہے۔

پانچویں ہدائت

میری ہدایات کو اپنا قیمتی سے قیمتی اور اعلےٰ سے اعلےٰ وقت دو۔ یہی ان کی قیمت ہے۔

صبح طلوع آفتاب سے پیشتر رفع حاجات کے بعد غسل کر کے آفتاب نکلنے سے پہلے پہلے کا وقت تمہارا سب سے قیمتی وقت ہے۔ اس کو خواب میں ہرگز نہ گزرنے دو۔ میں وہ وقت مانگتا ہوں اور صرف ۵ سے ۱۵ منٹ روزانہ بلاناغہ علیحدہ جنگل یا باغ یا دریا کے کنارہ یا کسی اونچے ہوادار مکان یا کمرہ میں یہ منٹ صرف کرو۔

چھٹی ہدائت

شام کو غروب آفتاب کے فوراً ہی بعد کا دوسرا درجہ کا وقت ہے وہ بھی ۵ سے ۱۵ منٹ تک اپنے آپ کو دو۔

ساتویں ہدائت

صبح اٹھتے ہی پہلے ۵ منٹ اور رات کو سونے سے ۵ منٹ پیشتر کا وقت اور کھانا کھانے سے فوراً ۲½ منٹ پیشتر یا ۲½ منٹ بعد صبح و شام جبکہ غذا تمہارے سامنے رکھدی ہو یا رکھی جاتی ہو۔ اس طرح کل ۲۴ گھنٹہ میں کم از کم ۲۵ منٹ اور زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ مختلف اوقات میں صرف چند دن کے لئے صرف کرو۔

اگر تم ایسا نہیں کر سکتے تو جو وقت تمہیں مل جاوے وہ ہی دو۔ اگر تمہیں بفرض محال کوئی وقت بھی نہیں مل سکتا۔ اور آپ بہت مصروف اور سرشار رہتے ہیں۔ تو یہ صاف ظاہر ہے کہ آپ صحت جیسی اعلےٰ چیز کے لئے کوئی خواہش یا قربانی نہیں کرنا چاہتے۔ تب مجبوراً میں بھی آپ کی کوئی مدد نہیں کر سکتا۔

آٹھویں ہدائت

نہیں نہیں تم وقت ضرور دو گے۔ اور بہت وقت ملیگا۔ روز بروز تمہاری دلچسپی اس میں بڑھتی چلی جاویگی۔ آپ اپنی روزانہ سندھیا یا عبادت الٰہی سے فارغ ہو کر اپنے اس ضروری کام کے لئے تم بھی یہ چند منٹ صرف کر سکتے ہو۔ وہ بھی بہت اچھے وقت ہیں۔

نویں ہدائت

خوب سیدھے چھاتی نکال کر اور منہ اور آنکھیں بند کر کے آسن لگا

کہ جس طرح آرام سے بیٹھ سکو بیٹھ جاؤ۔ یا جیسے اہلِ اسلام نماز میں دو زانو بیٹھتے ہیں۔ بیٹھو۔ خواہ کرسی پر بیٹھ جاؤ یا چارپائی پر اطمینان سے لیٹ جاؤ۔ جس طرح تمہاری مرضی ہو بیٹھو اور چار گھڑے مگر آہستہ آہستہ لمبے سانس مُنہ بند کئے ہوئے لیکر خیال کو یکسو کر کے آتم اپدیش کے کلمات یا دوسرے صحت بخش کلمات کو خوب سمجھ سمجھ کر بجنسہ سالم خواہ دل میں خواہ اونچی اونچی دوہراتے رہو اور سارا وقت آنکھیں بند رکھو اور مدھم سانس لیتے رہو۔ اور فراغت کے بعد ۵ منٹ تک کم از کم کسی سے کوئی کلام نہ کرو۔ اور کسی کو مت بتلاؤ۔ کہ تم نے کیا کیا۔ ضد کرنے پر صرف اتنا کہدو۔ کہ خدا کو یاد کیا۔ تاکہ نیک بنوں ❖

جسمانی امراض کا علاج بذریعہ کلمات

ذیل میں جو ہدایات دی گئی ہیں۔ وہ قانونِ فضیلت کے چوتھے کورس سے حسب ضرورت اختصار کے ساتھ اخذ کی گئی ہیں اور کلام کے معالج یا عامل کو مخاطب کرتے ہوئے مریضوں کے علاج کی ہدایات کی ہیں۔ اس طرز سے مریض اور معالج ہر دو کو کافی رہنمائی ملیگی اور ہر بعض بذاتِ خود گذشتہ ہدایات کے مطابق اپنی امراض اور عادتِ بد کو بدلنے میں خود ہی اپنے عامل من سے معمول من کو مخاطب کر کے پوری کامیابی حاصل کر سکتا ہے ❖

نوٹ ۱۔ واضح ہو کہ اگرچہ بہت سے جسمانی امراض کا علاج محض کلمات سے نہیں ہو سکتا۔ مگر کلمات کا استعمال ہر مرض کے طبی علاج یا جراحی عمل میں کرنا فائدہ کثیر دئیے بغیر نہیں رہ سکتا ❖

نوٹ ۲۔ بعض امراض جسمانی و روحانی کا علاج مریض کو خوابِ مقناطیسی یا بحالت ہپناٹزم لاکر کیا جاتا ہے اور پاس کئے جاتے یا پانی وغیرہ کو مقناطیسی بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر چونکہ یہ علاج ذاکٹر کلام کے دائرہ سے باہر مقناطیسی علاج کے اندر آتا ہے۔ لہٰذا اس کو ہم نے یہاں نظر انداز کیا ہے۔ پس جو لوگ کامیاب مقناطیسی معالج بننا چاہیں۔ انہیں قانونِ فضیلت کا عملی مطالعہ کرنا چاہیے ❖

اولاد کا پیدا نہ ہونا

مریضہ کو حالتِ بیداری میں موزوں اور مناسب کلمات سے

اُمید اور یقین دلاؤ۔ نااُمیدی کے خیال کو دوسری زندہ مستورات کی مثالوں سے دُور کرو۔ چشمۂ زندگی کی ہدایات کے مطابق جماع اور پرہیز کی ہدایات کرو۔ اُس کے نزدیکی اور ہمدرد رشتہ داروں کو بلاکر اُن کی موجودگی میں کسی پنڈت۔ براہمن۔ مولوی یا نیک اور پاکیزہ شخص سے ہمت و اُمید افزا۔ صحت بخش۔ اولاد بخش۔ دعائی کلمات جن کو وہ عورت سمجھ سکے مختلف لہجہ سے اُس کو سُناؤ۔ ایسے بھجن یا گیت عورتوں یا مردوں سے گنواؤ۔ جو عورت کو بچہ کی پیدائش کا پُورا پُورا خیال باندھ دیویں۔ گھی۔ یا پانی شیشہ میں عورت کو اپنا ہی مُنہ دکھلاؤ۔ اور اُس کے خاوند سے کہو کہ اپنی عورت سے سوال کرے ”اے نیکبخت! اولاد کی خواہشمند پیاری! تو کیا دیکھ رہی ہے؟“ جس کا جواب عورت یہ دیوے ”میں آپ کی عنایت سے آنے والے بچہ کا خُوبصورت چہرہ اپنے خیال میں دیکھکر خوش ہو رہی ہوں“۔

کمرہ کو پھُولوں۔ پھلوں اور اُن تصاویر سے جن میں عورتیں اپنے بچوں سے کھیل رہی ہوں۔ یا اُن کو چھاتی سے لگائے دودھ پلا رہی ہوں سجاؤ۔ کمرہ میں صندل۔ لوبان گوگل گھی۔ گلو۔ شنتاور۔ چرآئتہ وغیرہ ہون سامگری آگ میں جلاؤ۔ اور مرد و عورت کو بتلاؤ کہ ان اشیاء سے مقناطیسی۔ لطیف۔ دافع امراض۔ مقوی بخارات ہوا میں پھیل کر تمہارے اندر جانے سے تمہارے امراض رحم اور رج وبریہ کے نقائص کو دور کرکے تمہیں صاحب اولاد بنانے میں بھاری مدد دینگے۔ خوب بھروسہ اور اطمینان سے اُردو۔ گورمکھی سنسکرت یا عربی کے حسب پسند کلمات یا منتروں اور شلوکوں میں مدعا سمجھاتے ہوئے پُترا لیشٹی یگیہ (تدبیر پیدائش اولاد) کو عملاً کراؤ۔ ہمبستری سے پندرہ بیس روز پہلے یا حسب ضرورت مہینہ دو مہینہ پہلے کوئی مقوّی دوائی چندر پربھا۔ پُورن چندر رس۔ بسنت کسماکر یا نرسنگھ چُورن۔ ماش کے لڈو۔ شلاجیت۔ فولاد۔ کبیر یا کستوری وغیرہ کا مُرکب یا مقوّی باہ ادویات سے تیار کردہ شنتاوری۔ گھی اور عمدہ غذا کسی ویَد کی رائے سے مرد اور عورت دونوں کو کھلاؤ۔ ورزش۔ غسل اور کافی آرام سے دل و دماغ کی صحت کو عمدہ کرو۔ مرد کو ہدایت کرو کہ عورت کو ہمبستری سے چند روز پہلے جس قسم کی اولاد کا خواہشمند ہو اُسی قسم کے

واقعات بطور کہانی یا کتھا رات کو سوتے وقت سُنا یا کرے۔ اور اگر ہو سکے۔ تو گہری خواب میں لا کر اولاد بخش کلمات کو عورت کے من پر منعکس کرے۔ اگر کوئی نقص دہرن غیرہ کا ہو۔ یا آپریشن کی ضرورت ہو۔ تب لائق سرجن سے مشورہ کرنے کی ہدایت بھی ساتھ کرو۔ ایسی ہی ہدایات کا عملی طور پر کرنا گربھادہان سنسکار کرانا ہے۔ اور یہ تندرست مرد و عورت کو بھی کرنا چاہیئے۔ تا کہ حسب منشاء اولاد پیدا ہو۔ ایسے موقعہ پر اپنے دوستوں کو ضیافت دو مفلسوں کو دان دو۔ گورو اور برہمن کو خوش کر کے دُعا لو۔ گلی۔ محلّہ کی بوڑھی عورتوں کو مٹھائی سے خوش کر کے اُن کی اسیس یا دُعا خاوند یا بیوی کو دلاؤ +

اسقاط حمل کو روکنا

جب ایک ماہ کا حمل ہو جاوے۔ تب پھر اوپر لکھے طریق سے خاوند اور بیوی کے رشتہ داروں کو اکٹھا کرو۔ اور عورت کا حوصلہ مندرجہ بالا ہدایات کو مدنظر رکھ کر بڑھاؤ۔ اس کے دل سے گزشتہ واقعات کا خطرہ مٹا دو۔ مناسب مقوی دل دوائی کسی ویدکی رائے سے کھلاؤ۔ دوران حمل میں رسم کے مطابق جل جکشتا کے غسل دلاؤ۔ ہدایات چشمہ زندگی پر عمل کراؤ۔ جماع غم اور فکر سے پرہیز کراؤ۔ اسی طرح روزانہ تسلی بخش کلمات کا استعمال خاوند کو بتلاوے۔ اور چوتھے ماہ کے شروع میں پھر اُن کے رشتہ دار مرد عورتوں اور خیر خواہوں کو بُلوا کر لائق عامل یا پنڈت وغیرہ سے اطمینان بخش کلمات یا منتروں اور گیتوں کو سناؤ۔ اور یہ علاج مریضہ کے مذہبی و ملکی اختلاف کو مدنظر رکھ کر مناسب طریق سے کرو +

آنکھ کی امراض

طبی مشورہ کی تمام ہدایات اور علاج سے مریض کو آگاہ کرو۔ روزانہ بعد غذا مریض کو خود اپنی آنکھوں پر گیلی انگلیاں تین دفعہ اُن میں رگڑ کر ۲-۳ بار لگانے کی ہدایت کرو +

احتلام

مریض کو جھوٹ - احتلام وغیرہ کی بد عادات اور صحبت بد سے ہٹاؤ۔ طبی مشورہ کے ہدایات پر عمل کراؤ۔ مذہبی کتابیں پڑھاؤ۔ رات کو سوتے وقت اور صبح اُٹھتے وقت تسلی بخش ذیل کے دافع احتلام کلمات دوہرانے کی ہدایت کرو۔ اور جب جب کسی عورت کو دیکھے

تب بھی یہ ہی کلمات کئی دفعہ دل میں پڑھے۔

یہ عورت میری ماں ہے۔ یہ لڑکی میری بہن ہے۔ مجھے اپنے دل پر پورا قابو ہے۔ میں نے احتلام کو دل سے دُور کیا۔ میرا دل مضبوط ہے۔

بدہضمی

دیکھو طبی مشورہ نمبر ا و نمبر ۲۔

بے خوابی و بد خوابی

رات کو سونے سے پہلے منہ سر اور پاؤں ٹھنڈے پانی سے دھو کر مریض کو گہرے سانس لیتے ہوئے مناسب اطمینان بخش میٹھے خواب اور کلمات خود ہی دوہرانے کی ہدایت کرو۔ کوئی عمدہ راگ سنتے ہوئے سو جانے کی اجازت دو۔ بدہضمی اور قبض کو رفع کرو۔ کھلی ہوا میں ورزش کی ہدایت کرو۔ اسباب کو دُور کرو۔ طبی مشورہ کے ڈاکٹر یا وید سے مشورہ لو۔

پاگل پن

اگر پاگل پن موروثی ہو تو ماں باپ بننے سے پہلے ہر ممکن احتیاط برتیں اور پیدائش کے وقت ذہین اور سمجھدار بچہ بنانے والے کلمات بار بار عورت اور مرد کے ذہن پر منعکس کرو۔ عورت اور مرد کو چندر پربھا وغیرہ رسائن ادویات استعمال کراؤ۔ سلاجیت اور فولاد کے مرکبات کھلاؤ۔ اگر پاگل پن کسی جسمانی چوٹ یا کسی بدعادت مثلاً جلق، شراب، غصہ وغیرہ کے سبب سے ہو۔ تب سبب کو ہٹا کر صحت بخش، رد جگ ذہنیت دلانے والے اچھا نکتہ ڈرانے والے کلمات یا منتر حسب موقعہ بحالت بیداری آنکھیں بند کرا کے یا بحالتِ خواب کہو۔ کاغذ پر لکھ کر بازو یا گلے میں باندھو یا بطور موٹو دیوار میں لٹکاؤ جس سے مریض کو ہر وقت عملی یاد دہانی ہوتی رہے۔

جگر کی امراض یرقان وغیرہ

دستی کرم۔ نولی کرم اور جل بھگندر کا کٹنز کرا ؤ۔ مریض کی غذا زود ہضم۔ دودھ۔ چاول جو آش رکھو۔ شلغم اور مولی کی ترکاری کھلاؤ۔ مقناطیسی پانی سے جگر کے مقام کو دن میں ۲ دفعہ دھلاؤ۔ نیز روزانہ غسل اور ہلکی ورزش مریض کو بتلاؤ۔ جگر کی خرابی سے پیدا شدہ جلودھر۔ جگر کا بڑھنا وغیرہ امراض میں ڈاکٹر یا وید سے مناسب علاج تجویز کراؤ۔ تلی کی امراض میں بھی یہی علاج کرو۔

جریان منی و جریان رحم

طبی مشورہ کی تمام ہدایات پر عمل کراؤ۔ جماع سے پرہیز رکھاؤ مسٹر یا ہتھ دلاؤ۔ قبض کو دستی کرم سے دور کراؤ۔ اعضائے مخصوص کو ٹھنڈے یا مقناطیسی پانی سے دن میں ۳ دفعہ دھلاؤ اور مستورات کو حسب ہدایت شودھن ودھی اور ترو دستی کراؤ۔

دردوں کے مٹانے میں ڈاکٹر کلام کا مسمرکہ طریق عمل بطور مثال

جب کوئی بھی درد سر۔ درد کان۔ درد دانت درد گھٹنہ۔ درد گردہ۔ درد چھاتی سوز رحم وغیرہ۔ کا مریض تمہارے پاس علاج کے لئے آئے تب اُس کے حالات دریافت کرنے کے بعد اطمینان اور آرام کی جگہ میں حتی المقدور خوب سجے ہوئے اور پسند کمرہ یا علیحدگی میں چٹائی یا کھاٹ پر لٹا دو۔ اور تسلی بخش کلمات سے اُس کے اندر آرام کی اُمید پیدا کرنے کے بعد خود کھڑے ہو کر یا ذرا اونچی نشست پر مقابل میں بیٹھ کر مریض کی آنکھیں بند کرا دو۔ اور درد کی جگہ پر ۵ منٹ سے ۱۵ منٹ تک اوپر سے نیچے چھوتے پاس[1] ننگی جلد کو چھوتے ہوئے (اگر مریضہ جوان عورت ہو اور درد پیٹ یا چھاتی پر ہو۔ تب بڑی احتیاط کرنا بہتر ہے کہ تم کپڑوں کے اوپر ہی بغیر چھوئے پاس کرنا) متواتر پاس کرو اور ناک سے گہرا سانس اندر لے کر منہ کے راستہ مقام درد پر کم از کم تین اور زیادہ سے زیادہ ۹ دفعہ پھونک[2] مارو بعض

[1] ہپناٹزم کی اصطلاح میں پاس کرنا ہاتھوں کی ان حرکات کا نام ہے۔ جن کے ذریعہ کسی شخص کو اپنا خیال عملی طور پر دیا جاتا ہے۔ مثلاً روتے ہوئے لڑکے کو چپ کرانے کے لئے اس کی پُشت پر پیار سے ہاتھ پھیرنا ایک طرح کا پاس کرنا ہے۔ لیکچر دیتے وقت ہاتھوں سے اشارات کرنا بھی ایک طرح کا پاس ہے۔ درد کی جگہ پر اپنی انگلیاں گھماتے ہوئے اوپر سے نیچے ہاتھ پھیرنا مالش یا چھوتے ہوئے پاس ہیں۔ پاس کی فلاسفی۔ ماہیت اور طریق نہایت دلچسپ طریق سے ہم نے قانون فضیلت کے تیسرے کورس میں بتلائی ہے۔

[2] دم کرنا یا پھونک مارنا۔ عموماً توہمات سے سمجھا جاتا ہے۔ لیکن منہ کے سانس میں درد کو مٹانے اور ریح کو کم کرنے کے علاوہ تسکین بخش تاثیر ہوتی ہے "دم" کی فلاسفی اور ماہیت امراض

دفعہ جائے درد پر فلالین کا کپڑا رکھ لیا کرو۔ اور ساتھ ساتھ صحت بخش کلمات حسب حالات مرض و مریض کہتے رہو۔ مثلاً تمہارا درد مقناطیسی اثرات کے سبب سے کم ہو رہا ہے۔ تم اس وقت تسکین محسوس کر رہے ہو۔ اب تمہارا درد جاتا رہا۔ جب میں تمہیں آنکھ کھولنے کے لئے کہونگا۔ اُس وقت تم دو تین گہرے سانس لے لینا اور تم دیکھو گے کہ تمہیں درد کا نام و نشان نہ رہے گا۔ جب آنکھیں کھلواؤ۔ تب کہو دو خوب دیکھو تمہارا درد جاتا رہا۔ علاج کرتے ہوئے مریض کے پاس ایک دو آدمی جو اُس کے نزدیکی رشتہ دار ہوں۔ کھڑے یا بیٹھے رہ سکتے ہیں اور خصوصاً جبکہ عورت مریضہ ہو۔ تب کم از کم ایک شخص ضرور پاس رہنا چاہئے۔ اس سے مریض کا اطمینان اور معالج کا اعتبار قائم رہتا ہے۔ واضح ہو کہ تمام اعصابی درد دور کرنے کے لئے اتنا ہی علاج کافی ہے۔ پہلی دفعہ اگر پورا آرام نہ ہو۔ تب دوبارہ اُسی وقت یا کچھ وقفہ کے بعد پھر بھی عمل کرو۔ .... مزید ہدایات کے لئے مسمریزم کے تجربات سے فائدہ اٹھاؤ۔ پرانے و نئے دردوں میں گرم ٹکور یا گرم بھاپ سے مدد لو۔ مریض کی خوراک ہلکی اور زود ہضم رکھو۔ اس کو کسی سخت دماغی یا جسمانی محنت سے علیحدہ رکھو۔ بعض سخت درد مثلاً درد گھٹنیا وغیرہ ایسے ہوتے ہیں۔ کہ اُن کے لئے مریض کو گہری خواب میں لا کر پاس۔ دم اور کلمات کا استعمال کرنے سے آرام آتا ہے۔ ایسے حالات میں مریض کو خواب مقناطیسی میں لا کر عمل کرو۔ بعض درد ایسے ہوتے ہیں۔ جن میں مقناطیسی علاج۔ پاس و کلمات وغیرہ سے افاقہ تو ہو جاتا ہے۔ مگر مستقل فائدہ نہیں ہوتا۔ اصل سبب کو بھی مٹا دینا چاہئے۔ چنانچہ پیٹ کی قبض یا بدہضمی کے سبب بخاروں میں سر درد۔ پیٹ درد۔ کمر درد وغیرہ تکالیف میں وقتی گرم جلاب وغیرہ کرنا بھی ضروری ہے۔ درد زہ وغیرہ کے ہٹانے کو کسی چیز دودھ یا پانی میں مقناطیس حیوانی

بقایا حاشیہ صفحہ ۱۱۲۔ مختلف میں اس کا استعمال بھی قانون فضیلت کے اسباق میں عملاً بتلایا اور سمجھایا گیا ہے +

۵۳ مقناطیس حیوانی۔ ہر جاندار کے جسم سے اور خصوصاً آنکھوں سے ایک لطیف طاقت کا

بھر کر صرف بوندوں کی مقدار میں ۲-۳ دفعہ کر کے پلا دو - اور کلمات دافع درد کا استعمال مریض کے سامنے کرو ۔

دل کی امراض

دھڑکن - ضعف دل و درد وغیرہ کے مریضوں کو آنکھیں بند کرا کے اطمینان سے بٹھلا کر پاس کرو - اور ساتھ ساتھ دلیری ہمت اور حوصلہ کے ساتھ کلمات دافع درد منتر دل کی طرف توجہ دلاؤ - مونگا - موتی یشب عقیق اور سیپ کا کشتہ کھلاؤ - ٹھنڈے پانی کے غسل کی سفارش کرو - کھلی ہوا میں چہل قدمی پر زور دو ۔

دماغی امراض مرگی ہسٹریا فالج - لقوہ - کمزوری حافظہ

مرگی اور ہسٹریا میں مریض کو جوشیلی غذا سے پرہیز کراؤ - غصہ اور جماع سے روکو - حالتِ بیداری میں اس کو دورہ کے دیر سے ہونے کے کلمات پر خیال دلاؤ - اگر مرض دیرپا ہو تب حالت خواب میں لاکر صحت بخش کلمات کہو مثلاً تمہارا مرض جا رہا ہے - اب کوئی دورہ نہ ہوگا - تم اچھے ہو رہے ہو وغیرہ - یہ امراض دیرپا ہوتی ہیں - علاج بہت دیر تک جاری رکھنا چاہئے - طریق : تدابیر وہ استعمال ہونے چاہئے جن سے مریض کو تمہارے علاج سے بداعتقادی نہ ہو جاوے - حالت دورہ مرض میں تم کچھ تدابیر بطور علاج ضرور کرتے رہو - جن سے مریض یہ سمجھے کہ مجھے ہوش میں لانے کے لئے جدوجہد ہو رہی ہے - مریض کے پاس چپ چاپ بیٹھ رہنا اُس کو مایوس بنانا ہے - لیکن اگر مریض فٹ کے بعد سو جاوے - تب اس کو بیدار مت کرو - اس طرح فالج - لقوہ میں بھی پاس - مقناطیسی خواب اور زوردار صحت بخش کلمات کا استعمال کرنا چاہئے - جن کی مدد سے نیا فالج و لقوہ اور نئی پیدا شدہ دماغی و اعصابی امراض آناً فاناً دُور ہو جاتی ہیں - بجلی اور معالت ماشنگ نیل اور بھاپ کے غسلوں

بقیہ وشیہ صفحہ ۱۱۳ - اخراج ہوتا رہتا ہے - اور اس کا اخراج خیال کے تابع ہوا کرتا ہے - انگریزی میں اس کو اوڈائل یا ہوا کہتے ہیں اور اسی کو مقناطیس حیوانی بھی کہتے ہیں - مفصل مشرح بیان قانون فضیلت میں درج ہے ۔

کو بھی دات دوگوں میں برتنا چاہئے۔ ان امراض میں مریض سے بضد ہوکر اُسے چلنے اور اُٹھنے
کے لئے مجبور کرنا چاہئے۔ مثلاً اگر مریض کہے کہ "ڈاکٹر صاحب کیا کرتے ہو۔ میرا دھڑ ہل نہیں
سکتا۔ میں نہیں اُٹھ سکتا۔ میں کھڑا نہیں ہو سکتا۔ میں نہیں چل سکتا وغیرہ" تو تم زور کے
لہجہ میں کہو "نہیں! نہیں!! تم جسم کو ہلا سکتے ہو۔ تم اُٹھ سکتے ہو۔ اُٹھو۔ جلدی اُٹھو! تم
کھڑے ہو سکتے ہو۔ تم چل سکتے ہو۔ چلو! چلو!! دوڑو وغیرہ" اگر کوئی مریض تمہارے پاس
آکر حافظہ کی کمزوری کا علاج پوچھے۔ تو اُس کے حالات اور عام دماغی صحت کو اطمینان سے
دیکھکر ذیل کی ہدایات تحریری یا تقریری دو:-

کمزوری حافظہ والوں کیلئے
عملی قیمتی۔ قدرتی اور سنہری ہدایات

۱۔ جس چیز یا مضمون کو تم دیر تک یاد رکھنا چاہتے ہو سب سے پہلے اُس کے ساتھ دلچسپی پیدا کرو۔ اور دن میں دو دفعہ صبح اُٹھتے ہی اور رات کو سوتے ہوئے دس دس بار یہ کلمات پڑھا کرو "مجھے یہ مضمون اب دلچسپ معلوم ہو رہا ہے۔ میں اس مضمون کو خوب غور سے پڑھونگا۔ یہ مضمون میری زندگی میں مجھے بے حد کار آمد ثابت ہوگا"۔ جب اس مضمون کو مطالعہ کرتے ہوئے کوئی خاص ضروری و واضح قابل غور ہو۔ اُس پر ٹھیر کر کہو "یہ خاص بات قابل غور ہے"۔ ۲۔ جس مضمون کو تم یاد نہیں رکھنا چاہتے ہو۔ مثلاً فضول اخباری متفرق خبریں یا ناول وغیرہ اُن کو مت پڑھو۔ وہ ہی مضمون پڑھو جو ضروری ہو۔ ۳۔ جو کچھ تم پڑھو۔ اُس کی طرف توجہ دے کر پڑھو ورنہ بلا توجہ کا مطالعہ دل پر کوئی دیرپا اثر نہیں چھوڑتا۔ ۴۔ بار بار مختلف اوقات میں تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد گذشتہ اسباق کو دہراتے رہو اور نہ صرف زبان سے دوہراؤ۔ بلکہ محض حافظہ کی مدد کے لئے ہاتھوں سے الفاظ بھی لکھو اور بول کر کانوں سے بھی خود سنو۔ زبان آنکھ۔ ہاتھ اور کان کے ذریعہ اپنے اسباق کو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد متواتر دوہراتے رہنا قوت حافظہ کا قیمتی راز ہے۔ تحریر یادداشت کی بھاری ممد ہے۔ اور جتنی دیر کوئی تحریر آنکھوں کے سامنے رہے۔ اتنا ہی زیادہ گہرا اور

دیر یا تصور دماغ میں بنا رہتا ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے قوتِ حافظہ میں مدد ملتی ہے۔ (۱) مضمون کو مناسب سلسلہ میں لاکر باقاعدہ تقسیم و ترتیب دینا جیسا کہ (منتہی) ڈاکٹر کلام کے حصوں میں جا بجا بطور مثال نمونہ ملیگا۔ (۲) کسی نام شکل یا مقام کو کسی مشابہت سے یاد رکھنا۔ مثلاً انگریزی میں باندھنے کو بائنڈ (Bind) کہتے ہیں۔ ملک اٹلی کی شکل بوٹ کی طرح ہے وغیرہ۔ پس قوتِ حافظہ کا راز دلچسپی۔ توجہ اور مشق ہے۔ اور وسائل باقاعدہ ترتیب اور مشابہت ہیں +

زہریلے جانوروں کا کاٹنا

کلام اور مناسب منتروں سے جن کو مریض سمجھتا ہو یا نہ بھی سمجھتا ہو۔ کیونکہ ایک معتمد مریض کے سامنے کوئی اوٹ پٹانگ منتر یا کلام کا محض پڑھنا ہی اُس کو صحت بخش خیال دینے کا عملی ذریعہ ہے) معمولی بھڑ کے کاٹنے کے درد۔ سے لے کر سانپ کے کاٹے تک کو آرام دلایا جا سکتا ہے۔ مضبوط ارادہ اور بھروسہ سے مریض کے درد کے مقام سے اوپر ۶-۶ انچ کے فاصلے پر دو تین جگہ فیتہ اور رسّی سے کس کر باندھ دینا چاہیے۔ (جبکہ بچھو یا سانپ نے کاٹا ہو۔ ورنہ معمولی بھڑ وغیرہ کے کاٹے کو باندھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف باندھنے والے پاس کرنا کافی ہے) مریض کی آنکھیں بند کرا دو۔ اور مقام درد اور ٹانگ پر چھوٹے ممّاسی پاس کرتے ہوئے کئی بار گرم سانس کا دم کرو۔ ساتھ ساتھ دافع درد کلمات کہو۔ اور کہو کہ جب آنکھیں کھولو گے۔ اُس وقت کوئی درد باقی نہ رہے گا ۲-۳ منٹ کے بعد کہو "آنکھیں کھولو! تمہارا درد جاتا رہا۔ تمہیں آرام ہو گیا۔ ایک دو گہرے سانس لے لو۔ وغیرہ"+

قبض

(دیکھو علاج بدہضمی) طبّی مشورہ سے ہدایات لے کر مریض کا علاج کرو۔ روزانہ اس کو اپنے پاس بلا کر آنکھیں بند کرا کے ذیل کے کلمات میں مخاطب کیا کرو۔ "دیکھو تم صبح بستر سے اُٹھتے ہی ایک پاؤ تازہ یا باسی پانی پی لیا کرو۔ پانی پیتے ہی ۵ منٹ کے اندر اندر حاجت ہو کر پاخانہ آ جایا کریگا۔ دن میں ۲-۳ چلّو پانی پانچ چھ دفعہ

پیا کرو۔ اسی عمل سے تمہیں بلاناغہ حاجت ہو کر پیٹ خوب صاف ہو جایا کرے گا۔ تمہیں ہرگز قبض نہیں۔ اب تمہیں خوب بھوک لگ رہی ہے۔ تم روز بروز تندرست ہو رہے ہو +

نامردی ضعف باہ سرعت انزال وغیرہ

یہ امراض کئی اسباب سے پیدا ہو کر کئی درجوں میں بانٹی جاتی ہیں عموماً ان کے بواعث بچپن اور جوانی کی بداعتدالیاں اور صحبت بد کی خرابیاں ہوا کرتی ہیں۔ ہم نے ان امراض کا مفصل بیان چشمۂ زندگی میں دیا ہے۔ وہاں طبی علاج بھی تفصیل سے بتلا دیا ہے۔ یہاں پر ہم نامردی کی ایک نرالی قسم کو درماندہ اور دکھی مریضوں کی آگاہی کے لئے صاف الفاظ میں درج کرتے ہیں۔ تاکہ وہ خود غرض اور بے اصولے اور ڈاکٹر کلام سے محض ناواقف اشتہاری اصحاب کے سخت قابل اعتراض کلمات سے مزید خوفزدہ ہو کر نقلی اور اشتہاری نامردی سے ہمیشہ کے لئے نجات پا دیں +

اشتہاری نامردی

ادویہ فروشوں اور حکیموں کی ان تحریروں کو جن میں وہ ضعف باہ۔ سرعت انزال کا دلفریب۔ خوفناک اور مبالغہ آمیز نظارہ اشتہارات یا کاغذات کی کتابی صورت میں پیش کرتے ہیں۔ بار بار بغور پڑھنے سے چنگے بھلے تندرستوں اور معمولی کمزوروں پر بڑا برا اثر پڑتا ہے۔ اور جو حقیقت میں بیمار ہوں۔ ان کے لئے تو اشتہاری حیران اور اداس کرنے والی موٹی موٹی سرخیاں سخت بھاری ہتھوڑوں کا کام دیتی ہیں۔ اشتہارات اور کتابوں میں یہ خطرناک چال اور ڈھنگ محض اس واسطے ہے۔ کہ طبابت کا روشن میدان تجارت کی خطرناک آندھی سے دھواں دھار ہو رہا ہے مکلنے کی خواہش اور لالچ نے لائق و فائق طبیبوں۔ ویدوں اور ڈاکٹروں کو سچائی۔ دیانتداری اور قربانی سے علیحدہ کر دیا ہے۔ اور ادھر خود غرض اور مطلب پرست اور جلد باز مریضوں نے ان کو اور بھی برانگیختہ بنا دیا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں۔ کہ طبابت میں خطرناک تجارت کا مذاق جب تک نہ ہوگا۔ یہ غلط فہمیاں دور نہ ہو سکیں گی۔ سستی اور کمزوری وغیرہ کے ہزاروں

مریض حقیقت میں تندرست ہوتے ہیں۔ ممکن وہ پھر بھی اپنی گذشتہ بچپن کی بد پرہیزی کو جب بار بار اشتہارات کے ذریعہ ذہن میں لاتے ہیں۔ تب نادانستہ اُن پر سُستی اور ضعف کی علامات طاری ہو جاتی ہیں۔ اور وہ خیالی طور پر کچھ وقت کے لئے ویسے ہی بن جاتے ہیں۔ کبھی تو اپنی نامعلوم کجی یا عضو کی کوتاہی کو دیکھ کر مایوس ہوتے اور سرعت انزال کے وہم میں مُبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور یہ نہیں سمجھتے کہ جیسے ایک انسان کے جسمانی اعضاء کی لمبائی و موٹائی دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ ایسے ہی مخصوص اعضا میں بھی فرق ہوتا ہے۔ اور جسم کی ساخت وغیرہ کا بہت سا انحصار والدین کی ساخت پر ہوتا ہے مگر ایسے اُن کو مسز وہ کوئی نہ کوئی اشتہاری طلا، بٹی یا بجلی استعمال کرنے کی دھن لگی ہی رہتی ہے مگر آخر ادھر اُدھر بھٹک کر اُن کو ذاتی تجربہ ہو ہی جاتا ہے۔ کہ نہ ہم بیمار تھے۔ نہ یہ علاج تھا۔

روحانی امراض و عادات بد کے تدارک کے لئے مرکب مقناطیسی کلمات یا سدھ منتروں کا استعمال

جس طرح جسمانی امراض کو دُور کرنے کا طریق اصولاً اور عملاً بتلائے آتے ہیں۔ اسی طرح روحانی امراض اور عادت بد کا تدارک بھی بذریعہ کلمات کرنا چاہئے اور ان نقائص کے دفعیہ کے لئے عامل خود پُورا باعمل ہونا چاہئے۔ یا مریض کو اپنا عامل کسی روچک (دلکش) شلوک، شعر، بھجن، کلمہ، منتر یا اُپدیش کو سمجھکر خود ہی آتم اُپدیش کا ہدایات کے مطابق اپنے آپ کو حالتِ بیداری یا حالتِ خواب میں لاکر یا کسی کاغذ پر لکھکر حسب ضرورت عمل کرنا چاہئے۔ اور کئی بار دن میں موزوں کلمات کو یاد کرنا اور دوہرانا چاہئے ذیل میں بطور نمونہ کچھ کلمات مجرب بطور مثال درج کرتے ہیں۔

افیون چھڑانا — چھوڑ دو۔ یہ سُستی، بیماری اور کمزوری کا گھر ہے۔ تم اس کو یقیناً چھوڑ سکتے ہو۔

آوارہ گردی — بے کار اور آوارہ گرد انسان بیمار یا چور ہو کر مصیبت میں مُبتلا ہو پریشان رہتا ہے۔

بکواس — بے ہودہ گفتگو سے انسان کی قدر جاتی رہتی ہے۔ بکواس کرنا بیوقوفوں کا کام

ہے سنجیدگی۔ متانت اور ادب سے بات کرنا سیکھو +

بے قاعدگی — باقاعدہ بنو۔ وقت کی قدر و منزلت کرو۔ اس سے تمہاری قدر و منزلت ہوگی +

بھانگ نوشی وچرس نوشی — اُو بھیڑیا! قسمت ڈُٹھیا ماریا۔ ایس زحمت نُوں چھڈ۔ اپنے خاندان تے ماں پیو دی عزت نوں کوڈیاں دے مُل نہ گنوا!!

(پنجابی کلام)

تمباکو نوشی — اوگندیا! تُوں نے اوس دن مینز اُتے لمے لمے ہتھ مار چھاتی پٹ پٹ کے لیکچر دیندا سی۔ تے لوکاں نُوں نصیحتاں کردا سی۔ کو دیش تے جاتی دا بھلا کرو!! نشیاں نوں چھڈو۔ او! تُوں نے کی کرنا اے۔ چھکے دیا مارِیا ہویا۔ ہر ویلے تماکو تے سگرٹ ہی پیندا رہنا ایں۔ چھڈ ایس بلا نوں چھڈ! رحم کر ملک تے قوم اُتے۔ نالے اپنیاں کومل بچیاں دیاں نازک چھاتیاں تے۔ ویکھ تیرے مُنہ وچوں کِنّی بو آوندی اے۔ جیسے کوئی بدرروں تے گندی نالی دا مُنہ کھول دِتّا جاندا ہے

(پنجابی کلام) +

تعصب — تعصب کی جو جگہ ہی ہے۔ وہ ہی جاہل کے سر پہ ہے +

جلق — دیکھو خطرناک آگ اور تیز زہر۔ از طبی مشورہ +

جھوٹ بولنا — صداقت کے لئے گر جان جاتی ہے تو جانے دو
مصیبت پر مصیبت سر پہ آتی ہے تو آنے دو

حسد — اے حاسد! تو مر جا! کیونکہ تیری زندگی موت سے بدتر ہے۔ جس سے تو حسد کرتا ہے۔ وہ بھی سب کچھ یہاں ہی چھوڑ جاوے گا۔ اور تو بھی۔ پھر تیری جلن فضول ہے۔ تو دوسرے کی خوشی کو اپنی خوشی سمجھ۔ تب تجھے بلا تردد خوشی نصیب ہوگی +

دھوکا دوسرے کو دھوکا دینا اپنے آپ کو دھوکا میں ڈالنا ہے۔ کیونکہ
بنی آدم اعضائے یک دیگر اند۔ کہ از آفرینش ز یک جوہر اند

رشوت سے جو ڈرو ہیں۔ رشوت نہیں لیتے نہیں دیتے +

سخت کلامی ۔ بات سچی کہو مگر شیریں۔ حق بین تلخی ہے قابل نفریں +

سستی ۔ ہوشیار ہو۔ ہمت کرو۔ پُرشاراتی ہو +

شہوت سے کام نہ چھوڑا کرودھ نہ چھوڑا۔ ست دھرم کیوں چھوڑ دیا +

شک تمہیں کس بات کا شک ہے۔ خدا تیرے ساتھ اور تو خدا کے ساتھ ہے
چشمہ راحت کو روزانہ بغور پڑھا کرو +

شراب اے ملک اور قوم کا روپیہ ضائع کر کے خون کرنے والے بے رحم شرابیو!
اپنے بچوں بیوی اور خاندان پر رحم کرو! اپنے جگر۔ دل۔
معدہ۔ گردہ اور خوب صورت جوانی پر ترس کھاؤ اور اپنی قیمتی زندگی۔ طاقت اور
دولت کی جڑوں کو اس زہر سے مت سینچو! اپنے اعصاب کی نازک جڑوں پر تیز کلھاڑا
مت چلاؤ +

غصہ اپنے آپ کو جلا کر۔ پھر دوسرے کو بھی جلانے کا شوق اگر تمہارے دل میں
ہو تو غصہ تمہیں مبارک ہو۔ غصہ دماغ۔ چربی اور خون کو اس طرح
سکھا دیتا ہے جیسے بجلی درخت کو جلا ڈالتی ہے +

غم تمہیں کوئی غم نہیں۔ تمہاری ضروریات اب تک برابر پوری ہو رہی ہیں۔
اور آئندہ بھی پوری ہوتی رہیں گی۔ تم بے فائدہ فکر مت کرو۔ ہنسو کھیلو
کودو۔ اور خوش رہو۔ دنیا تمہارے لئے ہے۔ سورج اور چاند۔ ہوا اور پانی۔ دریا اور پہاڑ
تمہاری خوشی کے لئے موجود ہیں۔ پھر تم کیوں بے فائدہ فکر کرتے ہو۔ ہمت مرداں مدد خدا +

غرض اور مطلب پرستی دھرم اور ایمان کو دھرم اور ایمان سمجھ کر کرو۔ نہ کہ خود غرضی
اور مطلب پرستی سے بھگے بن کر غریبوں اور حاجت مند دل

کے خون چوسو۔ یاد رکھو! دوزخ کی آگ میں خودغرض اور مطلب پرست بے رحمی سے ڈال دیئے جاتے ہیں ؎

غیبت۔ نندا

دوسرے کے عیبوں کو اپنے اندر ڈھالنے کا سب سے محفوظ اور سیدھا راستہ، دوسروں کی برائی اور کمزوری کو بار بار یاد کرنا ہے۔ اگر دوسرے سے خوف زدہ ہو کر اپنے دل پر اُس کا دبدبہ مستحکم کرنا چاہتے ہو تو اُسکی غیبت کیا کرو۔

گوشتخوری

در این سینۂ اسرار الٰہی را گورِ حیوانات ساختن بعیداز عقل و شعور است"۔ اے اشرف المخلوقات انسان! اے حاکمِ حیوانات! تو اپنے غلام حیوانات کو مُردہ بنا کر اُن مُردوں کے گندے اور بدبودار گوشت کو کھا کر کعبۂ دل کو حیوانات کا قبرستان مت بنا ؎

جے رت لگے کپڑے جامہ ہوئے پلیت۔ ابھہ رت پیوے مانسا تیں کیوں نرمل چیت

مفلسی

یہاں ایک سے ایک امیر اور ایک سے ایک مفلس ہے۔ یہاں مطلب اور غرض کا بازار گرم ہے۔ کبھی ایک افسر اور دوسرا ماتحت۔ اور کبھی ماتحت افسر اور افسر ماتحت ہے۔ پھر تم جو اس وقت اپنے آپ کو مفلس اور ماتحت سمجھے ہوتے ہو۔ ہزاروں سے دولتمند اور لاکھوں سے اونچے ہو کر کیوں پریشان ہو۔ (چشمۂ راحت کو پڑھو)

موت

؎ اجل خاموش ہو ہم کو نہیں اصلاً ہے ڈر تجھ سے
ہمارے حصہ میں آئی حیاتِ جاوداں باقی۔ (چشمۂ راحت دیکھو)

ناسنکتا یا دھریہ پن

؎ ملکا ذکرِ تو گویم کہ تو پاکی و خدائی
نہ روم من بجز آں راہ کہ تو آں راہ نمائی

ہمہ درگہ تو جوئیم ہمہ در راہ تو پوئیم
ہمہ توحیدِ تو گوئیم کہ بتوحید سزائی
تو خداوندِ مہینی تو خداوندِ بیاری
تو خداوندِ زمینی تو خداوندِ سمائی

تو زن و جفت نجوئی تو خور و خفت نہ خواہی — احدا بے زن و جفتی و ملکا کامروائی
نہ بدے خلق تو پیوندے نہ کو خلق تو باشی — نہ تو خیزی و نشینی نہ تو کاہی نہ فزائی
بری از چون و چرائی بری از عجز و نیازی — بری از صورت و رنگیں بری از عیب و خطائی
بری از خوردن و خفتن بری از تہمت مردن — بری از بیم و امید بری از رنج و بلائی
تو حلیمی تو حکیمی تو خبیری تو بصیری — تو نمائندہ فضلی تو سزاوار خدائی
نہ تواں وصف تو گفتن کہ تو در وصف نہ گنجی — نہ تواں شرح تو کردن کہ تو در شرح نیائی

ایشور فقط تمہیں ہو دکھ کے مٹانیوالے — آواگون چھوڑا کے مکتی دلانیوالے
سورج زمین ستارے سب آسرے تمہارے — سارے نظام شمسی تم ہو چلانیوالے
ہر جا نہیں ہو حاضر سب پر تمہیں ہو قادر — چھوٹے سے ذرے میں بھی تم ہو سمانیوالے
دریا پہاڑ جنگل ہر جا تمہارا جلوہ — مورکھ ہوئے ہیں تیری صورت بنانیوالے
مسجد میں نہ حرم میں بُت خانہ میں نہ کعبہ میں — تم کو کہاں ہیں پاتے کاشی کے جانیوالے
جھوٹے سکھوں میں پھنس کر بھولے تمہاری ہا ہا — تم سے الگ پڑے ہیں تم ہو اٹھانیوالے
در چھوڑ کر تمہارا کس در پہ جائے مانگوں — ہیں شاہ راجہ تجھ سے رتنوں کے پانیوالے
سب سے الگ ہو منصور حاضر تمہارے در پہ — کرپا کی درشٹی کیجیے تم ہو بچانیوالے

گئے دونوں جہان نظر سے گذر تیری شان کا کوئی بشر نہ ملا
تیری ہر جگہ دیکھی نرالی چمک تیرا بھید کسی کو مگر نہ ملا۔
تیرا چرچا جہان کی زبانوں پہ ہے تیرا شور زمانہ کے کانوں میں ہے
مگر آنکھوں سے دیکھا تو پردہ نشیں تو نہ ملا تیرا گھر نہ ملا
کوئی ملنے کا تیرے نشان بھی ہے کوئی رستہ کا تیرے مکان بھی ہے
تجھے دیکھا ادھر تو ادھر نہ ملا۔ تجھے ڈھونڈا ادھر تو ادھر نہ ملا
کہیں دستِ سوال دراز نہیں کسی اور پہ یوں مجھے ناز نہیں ۔۔۔ کوئی تجھ سا غریب نواز نہیں۔ تیرے در کے سوا کوئی در نہ ملا

ڈاکٹر کلام کا چوتھا حصہ فلسفہ علاج ختم ہوا

مصنفہ و مرتبہ:۔ مہتہ سیتا رام دت۔ کویراج۔ صدر بازار۔ راولپنڈی

مرتبہ

مہتہ سیتا رام ویدراج کویرتجن مصنّف حیثمۂ زندگی۔ شودھن ودھی قانون فضیلت

آدتیہ اوشدھالیہ صدر بازار راولپنڈی

شوک بھے اور شنکا کو مٹانیوالے۔ پراچین شاستری منتر

یعنی

غم۔ ڈر اور شک سے نجات دلانیوالے

قدرتی۔ قدیمی اور یقینی کلمات کا عجیب عملی مجموعہ

ذیل کے دس نمبروں کو روزانہ صبح و شام کے مقررہ وقتوں پر خوب غور اور توجہ سے حسب ہدایات سابقہ کم از کم ۳ دفعہ پڑھا کرو۔ اور ان کو زبانی حفظ کر رکھو تاکہ یہ تمہیں ہر وقت یاد رہیں۔ اگر جب غم ڈر یا شک پیدا ہوا کرے۔ فوراً استعمال کریں ٭

(۱) کیوں بیفائدہ فکر کرتے ہو؟ کس سے فضول ڈرتے ہو۔ کون تمہیں مار سکتا ہے۔ آتما نہ پیدا ہوتا ہے۔ اور نہ وہ مرتا ہے ٭

(۲) جو ہوا سو ہوا۔ جو ہے سو ہے۔ جو ہوگا سو ہوگا۔ جو ہوا سو اچھا ہوا۔ جو ہے سو اچھا ہے جو ہوگا سو اچھا ہوگا ٭

(۳) تم گذشتہ کا افسوس نہ کرو۔ آئندہ کا خوف نہ کرو۔ موجودہ گذر رہا ہے ٭

(۴) تمہارا کیا گیا جو تم روتے ہو۔ تم نے کیا کھویا جو حیران ہو۔ تم کیا لائے تھے جو کھو دیا۔ تم نے کیا پیدا کیا تھا جو ناش ہو گیا۔ نہ تم کچھ لا کے تھے اور نہ تم کچھ لے گئے جو لیا یہاں سے لیا اور جو دیا یہاں ہی دیا۔ جو لیا اُسی سے لیا۔ اور جو دیا اُسی کو دیا۔

جو خالی ہاتھ تھے آئے۔ سو خالی ہاتھ چلے۔ یہ جو آج تمہارا ہے یہ کل کسی اور کا تھا اور پرسوں کسی اور کا ہوگا نہ یہ کسی کا تھا۔ اور نہ یہ کسی کا ہوگا۔ اور نہ یہ اب کسی کا ہے۔ یہ پانی۔ مٹی۔ آگ اور ہوا کا ہے۔ تم اس کو اپنا سمجھ کر خوش ہوتے ہو۔ اور یہی خوشی پھر تمہیں ناخوش کر رہی ہے +

(۵) تبدیلی دنیا کی جان ہے۔ جس کو تم موت سمجھتے ہو یہی تو زندگی ہے۔ ایک منٹ میں تم کروڑوں کے وارث اور دوسرے لمحہ میں لاوارث بن جاتے ہو۔ میرا اور تیرا۔ چھوٹا اور بڑا۔ اپنا اور بیگانہ دل سے مٹادو۔ خیال سے ہٹادو۔ پھر سب تمہارا ہے۔ اور تم سب کے ہو۔ نہ یہ جسم تمہارا ہے اور نہ تم اس جسم کے ہو۔ یہ آگ سے بنتا اور آگ میں جل جاتا ہے۔ یہ مٹی سے بنتا اور مٹی میں مل جاتا ہے یہ پانی سے پیدا ہوتا اور پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ یہ ہوا سے بھرا ہے۔ اور ہوا میں بھر جاتا ہے نہ پھر خون رہتا ہے۔ نہ پھر ہڈی رہتی ہے۔ نہ پھر آنکھ رہتی ہے۔ اور نہ پھر زبان اور کان کا نشان رہتا ہے مگر پھر بھی تمہاری ہستی ویسی کی ویسی ہی قائم ہے۔ پھر تم سوچو کہ تم کیا ہو؟

(۶) یہ سب جگہ تمہاری اور سب چیز تمہاری ہے۔ جہاں سے چاہو۔ چل پڑو۔ اور جہاں پر چاہو ٹھہر جاؤ۔ جہاں سے چاہو۔ شروع کردو۔ اور جہاں پر چاہو ختم کردو۔ اس کا نہ کہیں سے آغاز ہے اور نہ کہیں پر انجام ہے +

(۷) تم کس سے ڈرتے ہو۔ اور تمہیں کس کا ڈر ہے اپنا ہی ڈر اور آپ ہی ڈرانے والے ہو +

(۸) اٹھو تم پرماتما کے امرت پتر ہو۔ تم قدرت کی سب سے بڑی طاقت کا عجیب ظہور ہو۔ تمہارے اندر ساری خدائی طاقتیں اس طرح بھری ہیں۔ جیسے بیج میں درخت پوشیدہ ہے حقیقت میں تمہیں کوئی ڈر نہیں۔ تمہیں کوئی فکر نہیں۔ تمہیں کوئی دکھ نہیں۔ تمہیں کوئی درد نہیں۔ تمہیں کوئی شک نہیں +

(۹) تم اپنے آپ کو اُس کے حوالہ کرو۔ وہی سب سے اتم سہارا ہے۔ جو اس سہارے کو جانتا ہے۔ وہ غم۔ ڈر اور شک سے ہمیشہ کے لئے نجات پاتا ہے +

(۱۰) اب مجھے راحت نصیب ہوئی۔ اب مجھے راحت نصیب ہوئی۔ اب مجھے راحت نصیب ہوئی +

مختصر فہرست مضامین

طبی مشورہ نمبر ۳ یعنی ڈاکٹر کلام

کتاب چشمۂ زندگی اور طبی مشورہ نمبر ۱-۲-۳ کے مطالعہ سے محروم رہنا سخت بدقسمتی ہے۔

کیونکہ

پبلک کے معزز اصحاب نے متفقہ طور پر ان کتابوں کو جوانوں اور خانہ داروں کے لئے نہایت مفید خیال کرتے ہوئے اردو زبان میں اعلیٰ تصانیف بتلایا ہے۔

شری لالہ ہنس راج جی بی اے سابق پرنسپل دیانند کالج لاہور

رائے صاحب مسٹر روشن لال صاحب بی اے بیرسٹرایٹ لاء ر ر

رائے ٹھاکر دت صاحب ڈسٹرکٹ جج ڈیرہ اسمٰعیل خاں

رائے بہادر دیوان جمعیت رائے صاحب سی آئی ای کوئٹہ

شری لالہ لاجپت رائے صاحب پلیڈر لاہور

سر ڈی کور سین صاحب ایم اے پرنسپل لاء کالج لاہور

ڈاکٹر پربھودت شاستری ایم اے پرنسپل (سابق) ایڈورڈ مشنل کالج لاہور حال پروفیسر پریزیڈنسی کالج کلکتہ

پروفیسر دیوان چند صاحب ایم اے لاہور

ڈاکٹر گوکل چند صاحب ایم اے بیرسٹرایٹ لاء لاہور

دیوان ٹیک چند صاحب بہادر آئی سی ایس ڈپٹی کمشنر گوجرانوالہ ✣

ڈاکٹر متھرا داس صاحب موگا (قیصر ہند)

شری شیو برت لعل ورمن ایم اے ایڈیٹر ودگیانی لاہور

پروفیسر گوبند رام جی ایم اے لاہور

ڈاکٹر ہیرا بورن جی ایم اے لاہور

رائے صاحب لالہ جسونت رائے صاحب ایم اے سینئر سب جج لاہور

بھگت جگن ناتھ صاحب ایم اے سب جج راولپنڈی

رائے بہادر لالہ رلا رام اکسٹرا اسسٹنٹ کمشنر لاہور

لالہ شنبھو ناتھ صاحب ڈپٹی کلکٹر و مجسٹریٹ بارہ بنکی

حاذق الملک بہادر حکیم حافظ محمد اجمل خاں صاحب رئیس اعظم رئیس دہلی

حضرت حکیم مولانا مولوی نورالدین صاحب قادیان۔

جناب پیر مہر علی شاہ صاحب گولڑہ ضلع راولپنڈی

پیر کمال گیلانی صاحب کوہاٹ

قیمت طبی مشورہ ہر حصہ ۱۲؍

چشمۂ زندگی دوسرا ایڈیشن ۳؍

مصنفہ مہتہ سیتا رام دت

کویراج - کوریکن صدر بازار راولپنڈی

...یت محنت کی کمائی فضول مت گنواؤ۔ بلکہ

قیمت ...ت ضروری مفید عام قیمتی اور کار آمد طبی اور اخلاقی ہدایات۔ قدرتی علاج۔ آسان اور کم
مگر مفید و مجرب نسخہ جات سے لبریز
مفید عام کتابیں

...بی مشورہ ہر سہ حصص اور چشمہ زندگی

فوراً خریدو۔ ضرور پڑھو اور بے شمار اخراجات سے بچو!

طبابت میں خطرناک تجارت کا سچا تدارک طبی مشورہ اور چشمہ زندگی کا بغور مطالعہ ہے

طبی مشورہ نمبر ا کی مختصر فہرست مضامین قدرتی معالج ڈاکٹر ہوا۔ ڈاکٹر پانی۔ ڈاکٹر غذا ڈاکٹر فاقہ ڈاکٹر ...۔ ڈاکٹر ورزش۔ ڈاکٹر آفتاب۔ ڈاکٹر خیال ڈاکٹر اعتقاد کے لاثانی مشورے۔ آسان مجرب نسخہ جات۔ عام ادویہ اور روزانہ ضروریات کی اشیاء پر عجیب معلومات۔ بخار۔ بدہضمی۔ پلیگ۔ ہیضہ زکام۔ سردرد کھانسی امراض ... وغیرہ پر دلچسپ تشریح بمعہ علاج وغیرہ مضامین پر مشہور اخبار ہندوستان لاہور لکھتا ہے کہ علاج کے ... اب تمام دنیا میں رائج ہونگے جو اس لاجواب نہایت مفید کتاب طبی مشورہ میں درج ہیں۔ قیمت ۱۶۴ صفحہ کی خوبصورت رنگین سرورق معہ تصویر مصنف کتاب کی قیمت صرف ۱۲ محصول ڈاک ۲/

طبی مشورہ نمبر ۲ بنام جل چکتسا ودھی کی مختصر فہرست مضامین طبابت میں خطرناک تجارت (مکمل) جل چکتسا ودھی یعنی پانی سے امراض کا مکمل اور قدرتی علاج۔ ڈاکٹر پانی کا مشرقی اور مغربی استعمال بمعہ تصاویر ... گرم۔ دستی کرم۔ سوید کرم کی مفصل تشریح اور طریق وغیرہ بے شمار مضامین درج ہیں۔ قیمت فی جلد ۱۲ محصول ڈاک ۲/

طبی مشورہ نمبر ۳ بنام ڈاکٹر کلام قابل دید دلچسپ رسالہ بالکل نیا مضمون علاج بذریعہ کلمات فلسفہ خیال روزانہ کے مطالعہ کے لئے مجرب کلمات۔ ڈاکٹر خیال کا عجیب طبی اور روحانی مشورہ۔ جسمانی صحت پر خیال کا زبردست اثر۔ جسمانی امراض اور عادات بد کو چھڑانے کے لئے کلمات یا منتروں کا مدلل استعمال قانون یکسوئی۔ جسمانی و روحانی مفید ورزشیں بمعہ تصاویر قیمت فی جلد ۱۲ محصول ڈاک ۲/

نوٹ۔ ہر سہ طبی مشورہ اکھٹے بمعہ محصول ڈاک ایک روپیہ کے وی پی میں ارسال ہوتے ہیں۔

چشمہ زندگی منی کی پیدائش اور استعمال حفاظت منی کی تدابیر۔ مردانہ و زنانہ تناسلی اعضاء کی مفصل تشریح۔ حمل زچہ بچہ پر عجیب واقفیت۔ مردانہ و زنانہ پوشیدہ تناسلی امراض۔ ذرائع صحت وغیرہ مضامین پر نہایت ...ت بمعہ تصاویر قیمت فی جلد دوسرا ایڈیشن ۱۲ (ایک روپیہ چار آنہ)

مصنف:- مہتہ سیتارام ڈوبراج کوہ نجن آیورنیدا و شد ہالیہ صدر بازار راولپنڈی

قانون فضیلت ہر پہلو سے آپکی پوری مدد کریگا

اگر آپ حکیم یا طبیب ہیں۔ تو یہ آپکو امراض مختلفہ کے علاج [illegible]
تدابیر بتلا کر کامیاب کریگا۔ اگر آپ کسی پرانی مرض یا خراب عادت کے مریض [illegible]
تدابیر اور قانون آزادی سے پوری پوری واقفیت دلا کر آپ کا سینکڑوں [illegible]
اگر آپ کسی سوسائٹی سماج۔ فرقہ یا گروہ کے لیڈر۔ ہادی یا [illegible]
قانون فضیلت کے محض مطالعہ سے آپ کے کام میں [illegible]

جج یا مجسٹریٹ ہیں۔ تب قانون فضیلت آپ کی رہنمائی اور کامیابی کے لئے [illegible]
پیشہ اور ہر حالت میں ہر پہلو سے یہ آپ کی مدد پورے طور پر کرتا ہوا نصیحت [illegible]

اگر آپ یہ خیال کرتے ہیں۔ کہ آپ مندرجہ بالا میں سے کوئی بھی نہیں ہیں تو آپ [illegible]
آپ نامعلوم طور پر اپنے چھوٹے یا بڑے دائرہ میں یہ سب کام کر رہے ہیں۔ آپ [illegible]
نگاہ ڈالیں۔ اور زندگی کے گذشتہ موجودہ اور آئندہ حالات پر غور کریں۔ تو آپ کو یقین [illegible]
خاص الفاظ اگرچہ اس وقت آپ کے نام سے موجود نہیں ہیں۔ تاہم آپ ان [illegible]
پرائیویٹ (خانگی) اور پبلک (جماعتی) زندگی میں نادانستہ طور پر ضرور انجام [illegible]
قانون فضیلت کے اسباق کا محض سرسری مطالعہ ہی ہزار [illegible]
چہ جائیکہ ان کو روزانہ دس منٹ صبح اور دس منٹ شام کو مطالعہ کیا [illegible]

نوٹ - اس تعلیمی کورس کے لئے داخلہ کی فیس عوام سے دس روپے [illegible]
روپیہ۔ اس کے علاوہ اور کوئی فیس نہیں لی جاتی۔ مزید ہر قسم کا [illegible]
دی جاتی ہے۔ فیس داخلہ بذریعہ منی آرڈر پیشگی آنی چاہئے۔ یا پہلا [illegible]
ہے۔ کمزور مالی حیثیت کے اصحاب ۲۔۳۔۴۔ اقساط میں فیس ادا کر [illegible]
منی و کتابت کا پتا:- مہنت سیتا رام دت گوجرانوالہ [illegible]

